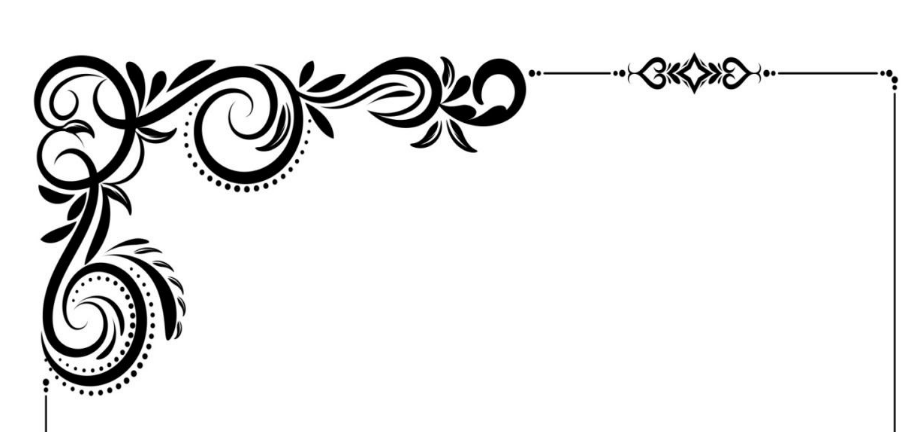


السلام النفسي: أهميته، وأثره، وطرق تحصيله في ضوء السنة النبوية.

د/ محمد أحمد محمود عبداللّه.

مدرس بقسم الحديث وعلومه ـ كلية الدراسات الإسلامية والعربية للبنات بمدينة السادات ـ جامعة الأزهر.

١٤٤٣هـ –٢٠٢١م



المقدمة

الحمد لله رب العالمين، خلق النفس فسواها، وألهمها فجورها وتقواها، وبشر بالفلاح من زكاها، وبالخيبة والخسران من دساها، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له ﴿الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ﴾([1])، وأشهد أن سيدنا محمدًا عبد الله ورسوله، زكى به ربنا النفوس، وأخرجنا به من الظلمات إلى سبل السلام والنور؛ قال تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ﴾([2])، وقال تعالى: ﴿ قَدْ جَاءَكُمْ مِنَ اللَّهِ نُورٌ وَكِتَابٌ مُبِينٌ يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَيُخْرِجُهُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَيَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ﴾([3])، فاللهم صل وسلم وبارك عليه وعلى آله، وأصحابه، ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين.

أما بعد.....

فإن القيم الإنسانية قد حظيت باهتمام بالغ في السنة النبوية، وتنوع هذا الاهتمام بين البيان لها تارة، والدعوة للتحلي بها تارة أخرى، والتحذير من تركها أو إهمالها تارة ثالثة، وقيمة السلام هي إحدى هذه القيم؛ فمن يتأمل أحوال الناس يوقن بأنهم سئموا العنف والصراع، وملوا من فقد الاطمئنان وغياب الاستقرار، وأن غايتهم هي الوصول إلى سلام يحقق لهم الأمن ويضمن لهم السعادة وإن بذلوا في سبيل ذلك جل ما يملكون أو كله، وهذه الغاية لن تدرك ما لم ينعم الإنسان بسلام نفسي؛ لأنه طريق الهدوء، والراحة، والسكينة، وهذه أبواب السعادة المنشودة والأمن المفقود، وحاجة الناس إلى السلام النفسي لا تقل أهمية عن حاجتهم إلى الطعام والشراب، بل إن الحاجة إليه تصبح أكثر إلحاحًا وأشد طلبًا

[1] – الحشر جزء من الآية: (٢٣).

[2] – الجمعة آية: (٢).

[3] – المائدة آية: (١٥، ١٦).

إذا ما تأملنا حال الناس وواقعهم أفرادًا، وأسرًا، ومجتمعات، ودولاً ورأينا كم القلاقل، والاضطرابات، والنزاعات التي أضحت مسيطرة على كل شئون حياتهم وأمور معاشهم ولم يسلم منها إلا القليل، وشعور الإنسان بسلام داخلي يغمره هو مفتاح للسلام مع أسرته، وشعور الأسرة بسلام يكتنفها هو باب للسلام مع مجتمعها، وشعور المجتمع بسلام يحوطه هو طريق السلام مع غيره من المجتمعات والدول، وعندها يسود السلام ويعم العالم بأثره، ولهذه الغاية العظمى والهدف الأسمى اخترت الكتابة في هذا الباب لعلي أوفق إلى سلام أنعم به أو أكون سببًا في هداية غيري إليه، والله من وراء القصد، وهو يهدي السبيل، وهو حسبي ونعم الوكيل.

أهمية الموضوع وسبب اختياره:

تكمن أهمية البحث فيما يلي:

١- حاجة كل إنسان إلى السلام ونبذ العنف.
٢- أن السلام النفسي أساس لتحقيق السلام الأسري، والمجتمعي، والعالمي.
٣- انصراف الناس إلى الاهتمام بالبدن وأمراضه وإهمال النفس وأمراضها.
٤- حرص الأزهر الشريف على نشر ثقافة السلام ونبذ التطرف والعنف.
٥- نيل شرف خدمة سنة النبي الكريم ﷺ ، وتقديمها للناس، وتعريفهم بها.
٦- لم يفرده أحد ببحث مستقل من قبل.

الدراسات السابقة فيه:

هذا الموضوع لم يتناوله أحد -على حد بحثي- من قبل خلا بعض المقالات القصيرة على وسائل التواصل الاجتماعي الخالية من المعالجة الموضوعية الشاملة لا سيما فيما يتعلق بالجانب الحديثي، والعلم عند الله تعالى.

خطة البحث:

تتكون خطة البحث من: مقدمة، وتمهيد، ومبحثين، وخاتمة.

فالمقدمة ذكرت فيها: أهمية الموضوع وسبب اختياره، والدراسات السابقة فيه، وخطة البحث.

والتمهيد ذكرت فيه: مصطلحات البحث، والمناهج المستخدمة في البحث، وصعوبات البحث.

وأما المبحثان فالأول منهما: ذكرت فيه أهمية السلام النفسي وأثره، والثاني: ذكرت فيه طرق تحصيل السلام النفسي في ضوء السنة النبوية.

والخاتمة ذكرت فيها: أظهر النتائج والتوصيات، ومصادر البحث.

أما عن منهجي في البحث:

فأقوم ببيان الكلمات الغريبة وإزالة إشكالها، وأخرج الحديث من كتب السنة الأصلية مع نقل حكم الأئمة عليها أو دراسة إسنادها عند الحاجة، فإن كان رجال الإسناد كلهم في درجة واحدة من الصحة ذكرت ذلك إجمالًا دون إثبات أحوالهم، وإن كان فيه من هو دون ذلك اقتصرت على إثبات حاله فقط، والله تعالى أسأل أن ينفع بهذا البحث، وأن يجعله خالصًا لوجه الكريم، وأن يوفقنا إلى ما فيه الخير.

كتبه د/ محمد أحمد محمود عبد الله

مدرس الحديث الشريف وعلومه كلية الدراسات الإسلامية والعربية بنات السادات

﴿ التمهيد ﴾

وقد اشتمل على ثلاثة أمور وهي:

١ – مصطلحات البحث:

ورد في هذا البحث –عنوانًا ومضمونًا– مصطلح السلام النفسي، وهذا المصطلح مركب من كلمتين:

أولهما: (كلمة السلام)

ويدور معناها في اللغة حول: السلامة، والبراءة، والخلاص من العيوب، والآفات، والأمراض، والنقائص؛ قال أبو عبد الرحمن الخليل بن أحمد بن عمرو بن تميم الفراهيدي البصري(المتوفى: ١٧٠هـ): والسَّلام يكون بمعنَى السَّلامة، وقول النّاس: السَّلام عليكم أي: السَّلامةُ من اللهِ عَلَيْكم، وقيل: هو اسمٌ من أسماءِ اللهِ، وقيل: السَّلامُ هو اللهُ، فإذا قيل: السَّلامُ عليكم فكأنّه يقول: اللهُ فوقكم([1])، وقال محمد بن أحمد بن الأزهري أبو منصور الهروي (المتوفى: ٣٧٠هـ): وَمعنى السلاَم الّذي هُوَ مَصدَر سَلَّمت: أنَّه دعاءٌ للْإنْسَان بِأَن يَسلَم من الْآفَات فِي دِينه ونَفْسِه وتأويلُه: التَّخْليص من الْمَكْرُوه، والسَّلام اسمُ الله وتأويلُه –وَالله أعلم–: إنَّه ذُو السَّلَام الَّذي يَملِك السَّلَام([2])، وقال أبو نصر إسماعيل بن حماد الجوهري الفارابي(المتوفى: ٣٩٣هـ): والسَلامُ: البراءة من العيوب([3])، وقال أبو عبيد أحمد بن محمد الهروي(المتوفى ٤٠١ هـ): والسلام: السلامة، وهو التخلص من الآفات([4])، وقال أبو الحسن علي بن إسماعيل بن سِيدَه المرسي (ت: ٤٥٨هـ):

---

[1]–"العين" حرف السين باب س ل م (٧/ ٢٦٥).

[2]– "تهذيب اللغة" باب س ل م بتصرف(١٢/ ٣٠٩).

[3]– "الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية" فصل السين باب سلم(٥/ ١٩٥١).

[4]– "الغريبين في القرآن والحديث" كتاب السين باب السين مع اللام (سلم)(٣/ ٩٢١).

السَّلام والسَّلامةُ البَراءةُ، وتسلَّم منه تبرَّأ([1])، وقال مجد الدين أبو السعادات المبارك بن محمد بن محمد ابن عبد الكريم الشيباني الجزري ابن الأثير(المتوفى: ٦٠٦هـ): فِي أَسْمَاءِ اللَّهِ تَعَالَى السَّلامُ قِيلَ: مَعْناه: سلامتُه مِمَّا يلْحق الخَلق مِنَ العَيب والفَناء، والسَّلَامُ فِي الأصْل السَّلَامَةُ، يُقَالُ: سَلِمَ يَسْلَمُ سَلَامَةً وسَلَاماً، وَمِنْهُ قِيلَ للجنَّة: دارُ السَّلامِ لِأَنَّهَا دارُ السَّلَامَةِ مِنَ الْآفَاتِ([2]).

<u>ثانيهما</u>: كلمة (النفس)

وهي في اللغة على أغلب الأقوال مرادفة للفظة الروح التي بها حياة الجسد؛ قال الخليل: الرُّوحُ: النَّفْسُ التي يحيا بها البدن، يقال: خرجت رُوحُهُ أي نَفْسُه، ويقال: خَرَجَ فيُذَكُّرُ، والجميعُ أرواحٌ([3])، وقال: النَّفسُ: الرّوح الذّي به حياة الجسد، جمعها النُّفُوس([4])، وقال أبو بكر محمد بن الحسن بن دريد الأزدي (المتوفى: ٣٢١هـ): روح الْإِنْسَان مُخْتَلف فِيهِ، فَقَالَ قوم: هِيَ نَفسه الَّتِي يقوم بهَا جِسْمه، وَقَالَ آخَرُونَ: الرّوح خلاف النَّفس([5])، وقال محمد بن القاسم بن محمد بن بشار أبو بكر الأنباري (المتوفى: ٣٢٨هـ): بعض اللغويين يُسَوِّي بين النفس والروح فيقول: هما شيء واحد إلاّ أنّ النفس مؤنثة والروح مذكّر، وفرّق بعض العلماء بين النفس والروح فقال: الروح هو الذي به الحياة، والنفس هي التي بها العقل، فإذا نام النائم قَبَضَ الله نفسه ولم يقبض روحه، والروح لا يُقبض إلاّ عندَ الموتِ([6])، وقال أبو نصر الفارابي: النَفْسُ: الروحُ([7])، وقال أبو هلال الحسن بن بن عبد الله بن سهل بن سعيد بن يحيى بن مهران العسكري(المتوفى: نحو

[1] – "المحكم والمحيط الأعظم" السين واللام والميم س ل م (٨/ ٥١٢).

[2] –"النهاية في غريب الحديث والأثر" باب السين مع اللام سلم(٢/ ٣٩٢).

[3] –"العين" حرف الحاء باب الحاء والراء(٣/ ٢٩١).

[4] –"العين" حرف السين باب السين والنون والفاء بتصرف(٧/ ٢٧٠).

[5] – "جمهرة اللغة" ح ز ص(١/ ٥٢٦).

[6] – "الزاهر في معاني كلمات الناس" بتصرف(٢/ ٣٧٤).

[7] – "الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية" فصل النون (نفس)(٣/ ٩٨٤).

٣٩٥هـ): لَفظ النَّفس مُشْتَرك يَقع على الرّوح وعَلى الذَّات وَيكون توكيدا، يُقَال: خرجت نَفسه أَي روحه وَجَاءَنِي زيد نَفسه بِمَعْنى التوكيد([1])، وقال أبو عبيد الهروي: النفس التي تتوفى وفاة الموت هي التي تكون فيها الحياة، والنفس، والحركة، وهي الروح، والنفس التي تتوفى في النوم هي النفس المميزة العاقلة، فهذا الفرق بين النفسين([2])، وقال ابن سِيدَه: الرُّوحُ: النَّفس، تذكر وتؤنث، وَتَأْويل الرّوح أَنه مَا بِهِ حَيَاة النَّفس([3]).

<u>ومن التعريف اللغوي نخلص إلى أن:</u>

السلام النفسي هو تمتع الإنسان بالهدوء، والاستقرار، والراحة، والطمأنينة، وبراءته من الأمور السلبية والعيوب الداخلية التي تخرج النفس عن سلامتها واعتدالها كالقلق، والاضطراب، والهم، والتشتت، والخوف، والحزن، والغضب، والحقد، والحسد، وغيرها.

٢- <u>مناهج البحث</u>:

وقد سلكت في هذا البحث منهجين:

أ- المنهج الاستقرائي:

حيث قمت بتتبع الأحاديث التي من الممكن أن تساهم في معالجة هذا الموضوع وخدمته من كتب السنة المختلفة، وقراءتها للوقوف على معانيها، وفوائدها، وكيفية الاستفادة منها في هذه الدراسة.

ب-المنهج الاستنباطي:

---

[1] - "الفروق اللغوية للعسكري" الباب الخامس الْفرق بَين الرّوح والمهجة وَالنَّفس والذات (ص: ١٠٣).

[2] - "الغريبين في القرآن والحديث" كتاب الواو باب الواو مع الفاء(وفا) بتصرف(٦/ ٢٠٢١).

[3] - "المحكم والمحيط الأعظم" حرف الحاء (روح) بتصرف(٣/ ٥١٠).

حيث قمت من خلال الأحاديث التي يمكن أن تخدم الموضوع بصورة مباشرة أو غير مباشرة باستنباط الطرق والوسائل التي بواسطتها يمكن تحقيق السلام الذاتي لدى الفرد.

٣- صعوبات البحث:

وتكمن صعوبات البحث في تتبع عدد كبير من الأحاديث النبوية وقراءتها للوقوف على النصوص التي لها صلة بالبحث وتساهم في معالجته.

المبحث الأول:أهمية السلام النفسي وأثره:

عند تأمل الواقع يتبين لذي النظر أن السلام النفسي ركيزة أساسية لتحقيق السلام الأسري ومن ثم السلام المجتمعي والعالمي، وعند فقده يكون البديل هو العنف والصراع بدءًا من الأفراد وصولًا إلى الدول والبلدان، فعلى مستوى الفرد تكثر حالات التعدي على النفس وتأخذ صورًا وأشكالًا مختلفة تُتَوج غالبًا بالانتحار، وعلى المستوى الأسري يكثر العنف بين أفراد الأسرة الواحدة لا سيما من الرجل تجاه المرأة ومن الآباء تجاه الأبناء وهذا يؤدي بطبيعة الحال إلى تفكك الأسرة وتشتتها بالطلاق والانفصال أو ترك البيت والفرار، وعلى المستوى المجتمعي تكثر النزاعات المسلحة بين أبناء البلد الواحد فتدخله في حالة من عدم الاستقرار تؤدي بالنهاية إلى تعثر نهضته أو سقوطه في دائرة الانهيار، وعلى المستوى الدولي تظهر الصراعات بين الدول في صور شتى عسكرية كانت أو اقتصادية أو اجتماعية أو غيرها والمحصلة واحدة وهى الفوضى والاحتراب، وقد بدت نتائج هذا العنف والصراع-على كافة المستويات- واضحة للعيان، وفي الآونة الأخيرة اشتدت حدتها وزادت وتيرتها، وما تظهره الدراسات والاحصائيات على كافة المستويات أقل من الواقع بكثير، ومن هنا يتأكد لنا أهمية السلام النفسي وأثره على الفرد والمجتمع، ويمكن إجمال ذلك في نقاط أهمها أنه:

١ – يمد الفرد بالراحة، والهدوء، والاستقرار:

بين الراحة والسلامِ النفسي علاقة طردية فمتى وُجد أحد طرفيها وُجد الأخر، وإن غاب أحدهما توارى الآخر، وليس كل أحد ينعم بالراحة، والهدوء، والاستقرار، فهذه الغايات العظيمة إذا ما تمناها المرء وأراد تحقيقها وسعى في تحصيلها فما عليه إلا أن يبحث عن سلام يملأ داخله ويجاهد في تحصيله واكتسابه، فإن أفلح في ذلك وجد ما يصبو إليه، ونال ما ينشد ويسعى لأجله، وإلا عانى القلق، والاضطراب، والشقاء، والتعب.

٢–يسبب الْبِشْرِ، وَالسُّرُورِ، وانشراح الصدر:

من تأمل الواقع وسبر أحوال الناس وتجاربهم تأكد لديه أن من سلمت نفسه واستقر داخله نال حظًا كبيرًا وقسطًا وافرًا من البشر، والسرور، وانشراح الصدر، وهذه الأمور الناتجة عن تلك المقدمة لهي من النعيم الذي أخبر به النبيﷺ، ولولا السلام النفسي لما تحققت أو ظفر بها أحد، فعَنْ مُعَاذِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ خُبَيْبٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عَمِّهِ قَالَ: كُنَّا فِي مَجْلِسٍ، فَجَاءَ النَّبِيُّ ﷺ وَعَلَى رَأْسِهِ أَثَرُ مَاءٍ، فَقَالَ لَهُ بَعْضُنَا: نَرَاكَ الْيَوْمَ طَيِّبَ النَّفْسِ![1]، فَقَالَ: «أَجَلْ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ»، ثُمَّ أَفَاضَ الْقَوْمُ فِي ذِكْرِ الْغِنَى، فَقَالَ: «لَا بَأْسَ بِالْغِنَى لِمَنِ اتَّقَى، وَالصِّحَّةُ لِمَنِ اتَّقَى خَيْرٌ مِنَ الْغِنَى، وَطِيبُ النَّفْسِ مِنَ النَّعِيمِ»[2].

---

[1]– ظَاهِرَ الْبِشْرِ، وَالسُّرُورِ، وَمُنْشَرِحَ الْخَاطِرِ. "مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح"(٨/ ٣٣١١).

[2]– أخرجه ابن ماجه في "السنن" كتاب التجارات بَابُ الْحَثِّ عَلَى الْمَكَاسِبِ(٢/ ٧٢٤ برقم ٢١٤١)قال: حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ
قَالَ: حَدَّثَنَا خَالِدُ بْنُ مَخْلَدٍ قَالَ: حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ سُلَيْمَانَ عَنْ مُعَاذٍ...به، والحاكم في "المستدرك" كتاب البيوع(٢/ ٣ برقم ٢١٣١) بنحوه، وقال: هَذَا حَدِيثٌ مَدَنِيٌّ صَحِيحُ الْإِسْنَادِ وَلَمْ يُخَرِّجَاهُ، وَالصَّحَابِيُّ الَّذِي لَمْ يُسَمِّهِ سُلَيْمَانُ بْنُ بِلَالٍ هُوَ يَسَارُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ الْجُهَنِيُّ "، وقال:

٣–يُكسب السعادة ويخلص من الشعور السلبي:

البحث عن السعادة والتخلص من الشعور السلبي مطلب الكثيرين، ومحط نظرهم، وغاية سعيهم، لكن قليل هم من ينعمون بالسعادة ويتمتعون بآثارها، وكثير هم الذين ذاقوا مرارة حرمانها وقسوة فقدها لما ترتب عليه من شعور سلبي نغص عليهم حياتهم وأفقدهم استقرارهم، وتحقيق السعادة واكتسابها سهل ميسور شريطة تحقيق السلام النفسي، والاستقرار الذاتي، والهدوء الداخلي.

٤–يعين على الاجتهاد والتفكير السليم:

هناك تفاوت كبير في آراء الناس، واجتهادهم، وطريقة تفكيرهم، وهذا يرجع بطبيعة الحال إلى حالتهم النفسية من الاستقرار وعدمه، فكلما استقرت نفسية الفرد استطاع أن يفكر ويبدع، وكلما ساءت حالته النفسية تخبط في رأيه وفكره، ومن هنا يتبين لنا مدى أهمية تحقيق السلام النفسي.

٥–يساعد على الوصول إلى نتائج سليمة وصواب في الحكم والتقييم:

إن شعور الإنسان بسلام نفسي يمده بالطمأنينة والأريحية يجعل قوله وحكمه أقرب إلى الحق والصواب، وفقدانه له بسبب غضب أو حزن أو هم أو جوع أو فزع أو مرض أو غيرها يبعده عن الصواب لكونها تشوش الخاطر، وتشغل القلب عن النظر أو استيفائه، وتخرج الطَّبْع عَن حد الاعتدال، وذلك مظنة غلطٍ في الغالب؛ ولهذا دعا النبيﷺ إلى تجنب الحكم بين الناس عند الغضب، فعن أبي بكرة ﷺ قال: سَمِعْتُ النَّبِيَّ ﷺ يَقُولُ: «لاَ يَقْضِيَنَّ حَكَمٌ بَيْنَ اثْنَيْنِ وَهُوَ غَضْبَانُ»([1]).

الذهبي : صحيح، وقال البوصيري: هَذَا إِسْنَاد صَحِيح رِجَاله ثِقَات. "مصباح الزجاجة "(٣/ ٦).

[1]– أخرجه البخاري كِتَابُ الأَحْكَامِ بَابٌ: هَلْ يَقْضِي القَاضِي أَوْ يُفْتِي وَهُوَ غَضْبَانُ، واللفظ له(٩/ ٦٥ برقم ٧١٥٨)، ومسلم كِتَابُ الْأَقْضِيَةِ بَابُ كَرَاهَةِ قَضَاءِ الْقَاضِي وَهُوَ غَضْبَانُ(٣/ ١٣٤٢ برقم ١٧١٧).

٦-يحسِّن الصحة العامة:

من يتأمل أحوال الناس يجد أن صحتهم وسلامتهم الجسدية مرهون بحالتهم النفسية، فكلما استقرت الحالة النفسية تحسنت الصحة وتقدمت، وكلما ساءت الحالة النفسية تدهورت الصحة وتأخرت، لذا نجد أن الأطباء كثيرا ما يؤكدون على هذه الحقيقة ناصحين بتحسين الحالة النفسية مبينين أنها تساهم بنسبة كبيرة في الشفاء أو المرض، وقد سبقهم النبي الكريمﷺ بهذا؛ فكان يخفف عن المرضى، ويهون عليهم، ويرفع من معنوياتهم بالدعاء لهم تارة أو بإخبارهم بأنه ما من مرض إلا وقد جعل له شفاء، فعَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ -رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا- أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ دَخَلَ عَلَى رَجُلٍ يَعُودُهُ، فَقَالَ: «لاَ بَأْسَ طَهُورٌ إِنْ شَاءَ اللَّهُ...»([١])، وعَنْ جَابِرٍ رضي الله عنه عَنْ رَسُولِ اللهِ ﷺ أَنَّهُ
قَالَ: «لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ، فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللهِ عَزَّ وَجَلَّ»([٢]).

٧-يكسب الثقة والقوة في مواجهة التحديات وإنجاز الأعمال:

متى استقرت الحالة النفسية للفرد كان أكثر استعدادًا وأشد عزمًا وأفضل تهيؤًا لإنجاز الأعمال والمهام ومواجهة التحديات والصعاب، فالحالة النفسية بمثابة الجبهة الداخلية التي بدون استقرارها وتماسكها يخسر الفرد مهما كانت قوته الخارجية، لذا نجد الكثير ممن لديهم امكانيات متواضعة بدنية، وصحية، ومالية، واجتماعية دائمًا ما ينجحون ويحققون نتائج مبهرة، وغيرهم ممن تتوفر لديهم الإمكانيات يخفقون في تحقيق أدنى إنجاز، والسبب يرجع إلى الحالة النفسية من حيث الاستقرار وعدمه، وقد ظهر هذا جليًا في حياة النبيﷺ وسيرته لا سيما في المواقف الصعبة منها؛ حيث أظهرﷺ فيها قوة، وصلابة، وشجاعة، وتصميمًا،

---

[١]- أخرجه البخاري كِتَابُ المرضى بَابٌ مَا يُقَالُ لِلْمَرِيضِ وَمَا يُجِيبُ(٧/ ١١٨ برقم ٥٦٦٢).

[٢]- أخرجه مسلم كِتَابُ السلام بَابٌ: بَابُ لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ وَاسْتِحْبَابِ التَّدَاوِي (٤/ ١٧٢٩ برقم ٢٢٠٤).

وعزمًا، وإقدامًا مع ضعف الإمكانيات لديه، وهذا يرجع بعد تأييد الله ﷻ له إلى سلامة نفسهﷺ واستقرارها.

٨- يضمن للشخص حياة بدون اضطرابات وضغوطات:

لا تخلو حياة الناس وعيشهم من ضغوطات أو اضطرابات تفقدهم الاستمتاع بها، وتحرمهم من التلذذ بكل جميل وهبه الله تعالى فيها، ولكي يستمتع المرء بما أعطاه الله من نعيم وما وهبه من رزق فعليه أن يبحث عن سلام داخلي ويسعى في تحصيله حتى يجد ما يريد ويصبو إليه.

٩- يقوي الرغبة في الإقبال على الحياة:

الحياة هبة ونعمة من الله تعالى للإنسان، ومحبتها والاقبال عليها غريزة أودعها الله فيه وفطره عليها، والعزوف عنها أو التفريط فيها هو نتاج خلل وقع لأنه خلاف الفطرة، وهذا الخلل هو نفسي بالمقام الأول، فإذا أراد الإنسان إقبالًا على الحياة لأداء رسالته فيها فعليه أن يخلِّص نفسه مما يقوض سلامها، ويذهب باستقرارها، ويضيع هدؤها وراحتها، فالسلام النفسي يجعل الإنسان يتشبث بالحياة ويتمسك بها، وفقده يجعله يزهد فيها عجزًا ويفرط فيها ضيقًا وكربًا.

١٠- ضروري لتحقيق السلام مع الغير:

إن من أسمى الغايات وأنبل الأهداف التي يسعى إليها العقلاء هي علاقة طيبة مع الغير لا كره فيها أو عنف، ولكي يتحقق هذا لابد أن ينعم الفرد أولًا بسلام داخلي يظهر أثره وصداه عند تعامله مع غيره، لذا نجد أن كثيرًا من يفتعلون المشاكل ويتشاكلون مع غيرهم لديهم مشاكل نفسية واضطرابات داخلية وأزمات شخصية، وأن من يسالمون غيرهم ويعاملونهم معاملة طيبة لديهم سلام نفسي واستقرار داخلي.

المبحث الثاني: طرق تحصيل السلام النفسي في ضوء السنة النبوية.

إن تحصيل السلام النفسي واكتسابه ليس بالسهل الميسور ولا بالصعب المستحيل، بل غاية ما هنالك أنه يحتاج إلى جهد وعمل، ويستحق منا الصبر والمصابرة؛ فهو لن يتحقق بالأماني المجردة من الأعمال ولا بالأحلام البعيدة عن الواقع والأحوال، لذا هناك أمور لابد من التحلي بها وخطوات يجب القيام بها وطرائق تستحق أن نجاهد في تحصيلها لينعم الإنسان بهذه الغاية المنشودة، أجملتها-بحول الله وقوته-في ثلاثين، وهي:

١- الإيمان بالقدر[١]:

إذا ما علم المرء أن كل ما وقع له وما يمر به في حاضره ويجده في مستقبله قد قدره الله تعالى وحكم به في الأزل وأنه لا مفر منه سكنت نفسه، واطمأن قلبه وفؤاده، وحسن سلوكه، وصلح حاله؛ فأكثر ما ينغص على المرء حياته ويثقله بالهموم، والأحزان، والصراعات هو أسفه وحزنه على خير فاته أو شر أصابه، قال زين الدين عبد الرحمن بن أحمد بن رجب بن الحسن السَلامي البغدادي ثم الدمشقي الحنبلي(المتوفى: ٧٩٥هـ): حُصُولَ الْيَقِينِ لِلْقَلْبِ بِالْقَضَاءِ السَّابِقِ وَالتَّقْدِيرِ الْمَاضِي يُعِينُ الْعَبْدَ عَلَى أَنْ تَرْضَى نَفْسُهُ بِمَا أَصَابَهُ([٢])، وقد علَّم النبي ﷺ أصحابه هذا المعنى وحرضهم على التمسك به، فعن زيد بن ثابت ﷺ قَالَ:

[١]- القدر عرفه ابن الأثير فقال: هُوَ عِبَارَةٌ عَمَّا قَضَاهُ اللَّهُ وحَكَم بِهِ مِنَ الْأُمُورِ. "النهاية" حرف القاف بَابُ الْقَافِ مَعَ الدَّالِ (قَدَرَ) (٤/ ٢٢)، وقال أيضا: الْمُرَادُ بالقَدَر: التقْدير، وَبِالْقَضَاءِ: الخَلْق كَقَوْلِهِ تَعَالَى: «فَقَضاهُنَّ سَبْعَ سَماواتٍ فِي يَوْمَيْنِ» أَيْ خَلَقَهُنَّ، فالقَضاء والقَدَر أَمْرَانِ مُتَلازِمان لَا يَنْفَك أحدُهما عَنِ الآخَر؛ لِأَنَّ أحدَهُما بمَنْزلة الْأَسَاسِ وَهُوَ القَدَر والآخَرَ بِمَنْزِلَةِ البِناء وَهُوَ القَضاء، فَمَنْ رَامَ الْفَصْلَ بَيْنَهُمَا فَقَدْ رَامَ هَدْم البِناء ونَقْضَه. "النهاية" حرف القاف بَابُ الْقَافِ مَعَ الضَّادِ (قَضَا) (٤/ ٧٨).

[٢]- "جامع العلوم والحكم" (١/ ٤٨٥).

سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: «...لَوْ كَانَ لَكَ جَبَلُ أُحُدٍ أَوْ مِثْلُ جَبَلِ أُحُدٍ ذَهَبًا أَنْفَقْتَهُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ مَا قَبِلَهُ اللَّهُ مِنْكَ حَتَّى تُؤْمِنَ بِالْقَدَرِ، فَتَعْلَمَ أَنَّ مَا أَصَابَكَ لَمْ يَكُنْ لِيُخْطِئَكَ، وَأَنَّ مَا أَخْطَأَكَ لَمْ يَكُنْ لِيُصِيبَكَ، وَإِنَّكَ إِنْ مِتَّ عَلَى غَيْرِ هَذَا دَخَلْتَ النَّارَ([1])»، وعن ابْنِ عَبَّاسٍ –رضى الله عنهما– قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «... وَاعْلَمْ أَنَّ مَا أَصَابَكَ لَمْ يَكُنْ لِيُخْطِئَكَ، وَأَنَّ مَا أَخْطَأَكَ لَمْ يَكُنْ لِيُصِيبَكَ...([2])».

٢ – العلم بأن النفع والضر من الله تعالى:

إذا ما أيقن المرء أن النفع والضر من قبل الله وحده وأن البشر لا قدرة لهم في ذلك إلا بإذنه لم يصبه خوف أو قلق أو هم أو ضيق أو اضطراب من حصول مكروه أو فوت مرغوب، وعندها تسلم نفسه وتنعم بالراحة والاستقرار، وقد ربي

[1]– أخرجه ابن أبي شيبة في "المسند"(١/ ١٠٥ برقم ١٣٠)قال: نا إِسْحَاقُ بْنُ سُلَيْمَانَ أَبُو يَحْيَى الرَّازِيُّ عَنْ أَبِي سِنَانٍ عَنْ وَهْبِ ابْنِ خَالِدٍ الْحِمْيَرِيِّ عَنِ ابْنِ الدَّيْلَمِيِّ قَالَ: لَقِيتُ زَيْدَ بْنَ ثَابِتٍ فَسَأَلْتُهُ؟ فَقَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ ﷺ يَقُولُ...به.

الحكم عليه: إسناده صحيح؛ رجاله ثقات، وأبو سنان هو سعيد بن سنان، وابن الديلمي هو عبد الله بن فيروز، والله أعلم.

[2]– أخرجه عبد بن حميد في "المنتخب من مسنده"(ص: ٢١٤ برقم ٦٣٦)قال: حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ أَبِي أُوَيْسٍ قَالَ: حَدَّثَنِي مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي بَكْرٍ الْجُدْعَانِيُّ عَنِ الْمُثَنَّى بْنِ الصَّبَّاحِ عَنْ عَطَاءِ بْنِ أَبِي رَبَاحٍ عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ...به.

الحكم عليه، إسناده فيه:

- المثنى بْن الصباح، ضعيف؛ قال ابن عدي: قد ضعفه الأئمة المتقدمون والضعف على حديثه بين. "الكامل في ضعفاء الرجال"(٨/ ١٧٢)، وقال ابن حجر: ضعيف اختلط بأخرة. "تقريب التهذيب"(ص: ٥١٩).
- محمد بن عبد الرحمن بن أبى بكر، ضعيف؛ قال أبو حاتم: ضعيف الحديث. "الجرح والتعديل لابن أبي حاتم"(٧/ ٣١١)، وقال ابن حجر: متروك. "تقريب التهذيب"(ص: ٤٩١). وعليه: إسناده ضعيف لكن يشهد له حديث زيد السابق، والله أعلم.

النبي الكريم ﷺ أصحابه على هذا؛ فعَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ: كُنْتُ خَلْفَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ يَوْمًا فَقَالَ: «...وَاعْلَمْ أَنَّ الأُمَّةَ لَوْ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ، وَلَوْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ...»([١]).

٣- حسن الظن بالله تعالى مع صدق التوكل عليه([٢]):

إن أكثر ما يشغل الإنسان ويشتت فكره ورأيه وينغص عليه عيشه ويذهب بسلامة نفسه هو شغله بأموره ومعاشه، فإذا ما أحسن المرء الظن بربه في تيسير أمره وقضاء إرْبَهُ مع صدق التوكل عليه قضيت حاجته، وكفى مؤنته، وتبدل همه وشغله فرحًا وسعادةً، وقد أكد النبي ﷺ في أكثر من مناسبة على هذه المعاني، فعَنْ عُمَرَ بْنِ الخَطَّابِ رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «لَوْ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ لَرُزِقْتُمْ كَمَا يُرْزَقُ الطَّيْرُ تَغْدُو خِمَاصًا وَتَرُوحُ بِطَانًا([٣])»([١])، وعن

---

[١]- أخرجه الترمذي في "السنن" أَبْوَابُ صِفَةِ الْقِيَامَةِ وَالرَّقَائِقِ باب(٤/ ٦٦٧ برقم ٢٥١٦)قال: حَدَّثَنَا أَحْمَدُ ابْنُ مُحَمَّدِ بْنِ مُوسَى قَالَ: أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ المُبَارَكِ قَالَ: أَخْبَرَنَا لَيْثُ بْنُ سَعْدٍ، وَبْنُ لَهِيعَةَ عَنْ قَيْسِ بْنِ الحَجَّاجِ، ح وحَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ قَالَ: أَخْبَرَنَا أَبُو الوَلِيدِ قَالَ: حَدَّثَنَا لَيْثُ بْنُ سَعْدٍ قَالَ: حَدَّثَنِي قَيْسُ بْنُ الحَجَّاجِ المَعْنَى وَاحِدٌ عَنْ حَنَشٍ الصَّنْعَانِيِّ عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ....به»، وقال: هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ ".

[٢]- التوكل هو: اللجوء إلى الله تعالى والاعتماد عليه في قضاء الحوائج؛ ففي "شمس العلوم": توكَّل على اللّه تعالى: أي وَكَلَ أمرَه إليه. [التوكل] (١١/ ٧٢٧٦)، وفي "النهاية": وَكَلْتُ أَمْرِي إِلَى فُلَانٍ: أَلْجأته إِلَيْهِ واعتَمَدْتُ فِيهِ عَلَيْه. (وَكَلَ) حرف الواو باب الواو مع الكاف(٥/ ٢٢١)، وفي "جامع العلوم والحكم": حَقِيقَةُ التَّوَكُّلِ: هُوَ صِدْقُ اعْتِمَادِ الْقَلْبِ عَلَى اللَّهِ ﷻ فِي اسْتِجْلَابِ الْمَصَالِحِ وَدَفْعِ الْمَضَارِّ مِنْ أُمُورِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ كُلِّهَا(٢/ ٤٩٧).

[٣]- أَيْ تَغْدُو بُكْرة وَهِيَ جِياع، وتَروح عِشاَء وَهِيَ مُمْتَلِئة الأجْواف(الْبُطُونِ). "النهاية في غريب الحديث" حرف الخاء باب الخاء مع الميم(خَمَصَ) (٢/ ٨٠)، وحرف الباء باب الباء مع الطاء (بَطَنَ) (١/ ١٣٦).

حَبَّةَ وَسَوَاءَ ابْنَيْ خَالِدٍ-رضى الله عنهما- قالا: أَتَيْنَا رَسُولَ اللَّهِ ﷺ وَهُوَ يَعْمَلُ عَمَلًا أَوْ يُبْنِي بِنَاءً فَأَعَنَّاهُ، فَلَمَّا فَرَغَ دَعَا لَنَا وَقَالَ: «لَا تَيْأَسَا مِنَ الْخَيْرِ مَا تَهَزَّزَتْ بِهِ رُؤوسُكُمَا؛ فَإِنَّ الْإِنْسَانَ تَلِدُهُ أُمُّهُ أَحْمَرَ لَيْسَ عَلَيْهِ قَشْرَةٌ([2])، ثُمَّ يَرْزُقُهُ اللَّهُ وَيُعْطِيهِ»([3])، وعَنْ عَمْرِو بْنِ الْعَاصِ﵁ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «إِنَّ مِنْ قَلْبِ ابْنِ آدَمَ بِكُلِّ وَادٍ شُعْبَةً([4])، فَمَنِ اتَّبَعَ قَلْبُهُ الشُّعَبَ كُلَّهَا لَمْ يُبَالِ اللَّهُ بِأَيِّ وَادٍ أَهْلَكَهُ، وَمَنْ تَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ كَفَاهُ التَّشَعُّبَ([5])»([6]).

---

[1]-أخرجه الترمذي في "السنن" أَبْوَابُ الزُّهْدِ بَابٌ فِي التَّوَكُّلِ عَلَى اللَّهِ(٤/ ٥٧٣ برقم ٢٣٤٤) قال: حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ سَعِيدٍ الكِنْدِيُّ قَالَ: حَدَّثَنَا ابْنُ المُبَارَكِ عَنْ حَيْوَةَ بْنِ شُرَيْحٍ عَنْ بَكْرِ بْنِ عَمْرٍو عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ هُبَيْرَةَ عَنْ أَبِي تَمِيمٍ الجَيْشَانِيِّ عَنْ عُمَرَ بْنِ الخَطَّابِ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ...به"، وقال: هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ لَا نَعْرِفُهُ إِلَّا مِنْ هَذَا الوَجْهِ، وَأَبُو تَمِيمٍ الجَيْشَانِيُّ اسْمُهُ: عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَالِكٍ ".

[2]- القِشْر: اللِّبَاسُ. "النهاية في غريب الحديث والأثر" حرف القاف باب القاف مع الشين (قَشَرَ) (٤/ ٦٤).

[3]- أخرجه وكيع في "الزهد" بَابُ النَّظْرَةِ(ص: ٧٩٨ برقم ٤٨٧)قال: حَدَّثَنَا الْأَعْمَشُ عَنْ سَلَّامٍ أَبِي شُرَحْبِيلَ قَالَ: سَمِعْتُ حَبَّةَ وَسَوَاءَ...به، وابن ماجه في "السنن" كتاب الزهد بَابُ التَّوَكُّلِ وَالْيَقِينِ(٢/ ١٣٩٤برقم ٤١٦٥)قال: حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ قَالَ: حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ عَنِ الْأَعْمَشِ...بمثله. قال البوصيري: لَيْسَ لحبة وَسَوَاء ابْني خَالِد عِنْد ابْن ماجة سوى هَذَا الحَدِيث، وَلَيْسَ لَهما رِوَايَة فِي شَيْء من الْكتب الْخَمْسَة، وَإِسْنَاد حَدِيثهمَا صَحِيح رِجَاله ثِقَات. مصباح الزجاجة(٤/ ٢٢٦).

[4]- الشُّعْبَةُ: الطائفةُ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ والقِطعة مِنْهُ. "النهاية في غريب الحديث" حرف الشين بَابُ الشِّينِ مَعَ الْعَيْنِ(شَعَبَ) (٢/ ٤٧٧).

[5]- التفرق. "شمس العلوم ودواء كلام العرب من الكلوم" باب الشين والعين وما بعدهما(٦/ ٣٤٩١).

[6]-أخرجه ابن ماجه في "السنن" كتاب الزهد بَابُ التَّوَكُّلِ وَالْيَقِينِ(٢/ ١٣٩٥برقم ٤١٦٦)قال: حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ مَنْصُورٍ قَالَ: أَنْبَأَنَا أَبُو شُعَيْبٍ صَالِحُ بْنُ رُزَيْقٍ الْعَطَّارُ قَالَ: حَدَّثَنَا سَعِيدُ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ الْجُمَحِيُّ عَنْ مُوسَى بْنِ عُلَيِّ بْنِ رَبَاحٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عَمْرِو بْنِ الْعَاصِ...به. قال البوصيري: هَذَا إِسْنَاد ضَعِيف. "مصباح الزجاجة"(٤/ ٢٢٧).

٤ – الحفاظ على العبادات وعلى رأسها: الطهارة، والصلاة، والصيام، والحج:

إن من يتأمل أحوال الناس يتأكد لديه أن من حافظ على هذه العبادات وغيرها وجد الراحة، والسكون، والسعادة بصورة مباشرة وغير مباشرة.

فأما الصورة الغير مباشرة: فإن في المحافظة على هذه العبادات والمداومة عليها مغفرة للذنوب ومحو لآثارها، وهذا كاف في تحقيق السلام الداخلي لفاعله؛ لأن أكثر ما يحبط المرء ويحرمه من السعادة ويثقله بالهموم ويجعله في تخبط مع نفسه ومع غيره هو ذنب فعله أو خطأ اقترفه، فإذا ما شعر بتحرره من ذنوبه وخطاياه وجد الاطمئنان والسلام مع نفسه ومع غيره، وقد بين النبي ﷺ أن المحافظة على هذه العبادات تغفر الذنوب وتمحو آثارها:

ففي الطهارة: عَنْ عُثْمَانَ بْنِ عَفَّانَ ﷺ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «مَنْ تَوَضَّأَ فَأَحْسَنَ الْوُضُوءَ خَرَجَتْ خَطَايَاهُ مِنْ جَسَدِهِ حَتَّى تَخْرُجَ مِنْ تَحْتِ أَظْفَارِهِ»([1])، وعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ قَالَ: «إِذَا تَوَضَّأَ الْعَبْدُ الْمُسْلِمُ–أَوِ الْمُؤْمِنُ– فَغَسَلَ وَجْهَهُ خَرَجَ مِنْ وَجْهِهِ كُلُّ خَطِيئَةٍ نَظَرَ إِلَيْهَا بِعَيْنَيْهِ مَعَ الْمَاءِ–أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ–، فَإِذَا غَسَلَ يَدَيْهِ خَرَجَ مِنْ يَدَيْهِ كُلُّ خَطِيئَةٍ كَانَ بَطَشَتْهَا يَدَاهُ مَعَ الْمَاءِ أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ–، فَإِذَا غَسَلَ رِجْلَيْهِ خَرَجَتْ كُلُّ خَطِيئَةٍ مَشَتْهَا رِجْلَاهُ مَعَ الْمَاءِ – أَوْ مَعَ آخِرِ قَطْرِ الْمَاءِ – حَتَّى يَخْرُجَ نَقِيًّا مِنَ الذُّنُوبِ»([2]).

وفي الصلاة: عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺأَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺقَالَ: «أَرَأَيْتُمْ لَوْ أَنَّ نَهْرًا بِبَابِ أَحَدِكُمْ يَغْتَسِلُ مِنْهُ كُلَّ يَوْمٍ خَمْسَ مَرَّاتٍ هَلْ يَبْقَى مِنْ دَرَنِهِ([3])شَيْءٌ؟» قَالُوا: لَا يَبْقَى مِنْ دَرَنِهِ شَيْءٌ، قَالَ: «فَذَلِكَ مَثَلُ الصَّلَوَاتِ الْخَمْسِ يَمْحُو اللهُ بِهِنَّ

[1]–أخرجه مسلم كِتَابُ الطهارة بَابُ خُرُوجِ الْخَطَايَا مَعَ مَاءِ الْوُضُوءِ (١/ ٢١٦ برقم ٢٤٥).

[2]–أخرجه مسلم كِتَابُ الطهارة بَابُ خُرُوجِ الْخَطَايَا مَعَ مَاءِ الْوُضُوءِ (١/ ٢١٥ برقم ٢٤٤).

[3]–أخرجه مسلم كِتَابُ الطهارة بَابُ خُرُوجِ الْخَطَايَا مَعَ مَاءِ الْوُضُوءِ١/ ٢١٥ برقم ٢٤٤).

الْخَطَايَا»([1])، وعَنِ ابْنِ مَسْعُودٍ ﷺ أَنَّ رَجُلًا أَصَابَ مِنَ امْرَأَةٍ قُبْلَةً فَأَتَى النَّبِيَّ ﷺ فَأَخْبَرَهُ فَأَنْزَلَ اللَّهُ ﷻ: ﴿أَقِمِ الصَّلاَةَ طَرَفَيِ النَّهَارِ وَزُلَفًا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ﴾ [هود: ١١٤]، فقَالَ الرَّجُلُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَلِي هَذَا؟ قَالَ: «لِجَمِيعِ أُمَّتِي كُلِّهِمْ»([2])، وعن حذيفة ﷺ قَالَ: قُلْتُ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللهِ ﷺ يَقُولُ: «فِتْنَةُ الرَّجُلِ فِي أَهْلِهِ، وَمَالِهِ، وَنَفْسِهِ، وَوَلَدِهِ، وَجَارِهِ([3]) يُكَفِّرُهَا الصِّيَامُ، وَالصَّلَاةُ، وَالصَّدَقَةُ، وَالْأَمْرُ بِالْمَعْرُوفِ، وَالنَّهْيُ عَنِ الْمُنْكَرِ»([4]).

وفي الصيام: عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ»([5]).

وفي الحج: عن هُرَيْرَةَ ﷺ قَالَ: سَمِعْتُ النَّبِيَّ ﷺ يَقُولُ: «مَنْ حَجَّ لِلَّهِ فَلَمْ يَرْفُثْ([1])، وَلَمْ يَفْسُقْ([2])، رَجَعَ كَيَوْمِ وَلَدَتْهُ أُمُّهُ»([3]).

---

[1]– درنه بِفَتْح الدَّال وَالرَّاء أَي وسخه. "مشارق الأنوار على صحاح الآثار" حرف الدال (د ر ن) (١/ ٢٥٦).

[2]–أخرجه البخاري كِتَابُ مَوَاقِيتِ الصَّلاَةِ بَابٌ: الصَّلاَةُ كَفَّارَةٌ، واللفظ له(١/ ١١١ برقم ٥٢٦)، ومسلم كِتَابُ التوبةِ بَابُ قَوْلِهِ تَعَالَى: {إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ} [هود: ١١٤] (٤/ ٢١١٥ برقم ٢٧٦٣).

[3]–"فتنة" الرجل في **أهله هو:** أن يأتي لهم بما لا يحل من القول والفعل، وما يعرض لهن معه من سوء أو حزن أو غيرهما مما لم يبلغ كبيرة، **وفي ماله:** بأن يأخذه من غير حق وتصرف في غير مصرفه، **وفي ولده:** لفرط المحبة والشغل به عن كثير من الخيرات، **وفي جاره:** بأن يتمنى مثل حاله وزواله عنه؛ هذه كلها يكفرها الصلاة والصدقة والمعروف. مجمع بحار الأنوار (٤/ ٩٦).

[4]–أخرجه البخاري كِتَابُ مَوَاقِيتِ الصَّلاَةِ بَابٌ: الصَّلاَةُ كَفَّارَةٌ (١/ ١١١ برقم ٥٢٥)، ومسلم كتاب الْفِتَنِ وَأَشْرَاطِ السَّاعَةِ بَابٌ فِي الْفِتْنَةِ الَّتِي تَمُوجُ كَمَوْجِ الْبَحْرِ (٤/ ٢٢١٨ برقم ١٤٤).

[5]–أخرجه البخاري كِتَابُ الإيمان بَابٌ: صَوْمُ رَمَضَانَ احْتِسَابًا مِنَ الإِيمَانِ، واللفظ له (١/ ١٦ برقم ٣٨)، ومسلم كتاب صَلَاةِ الْمُسَافِرِينَ وَقَصْرِهَا بَابُ التَّرْغِيبِ فِي قِيَامِ رَمَضَانَ وَهُوَ التَّرَاوِيحُ (٥٢٣/١ برقم ٧٦٠).

أما الصورة المباشرة: فإن هذه العبادات تمد فاعلها بالراحة، والطمأنينة، والسلام بمجرد الدخول فيها والتلبس بأعمالها، بل قد يتحقق هذا كله عند الاستعداد والتهيؤ لها قبل فعلها:

فقد جعل النبيﷺ الصلاة حصنا يلتجئ إليه ويحتمي به عندما ينتابه أمر أو يحيط به فزع أو حزن، وجعل شعاره: أرحنا بها يا بلال، فعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مُحَمَّدِ ابْنِ الْحَنَفِيَّةِ قَالَ: انْطَلَقْتُ أَنَا وَأَبِي إِلَى صِهْرٍ لَنَا مِنَ الْأَنْصَارِ نَعُودُهُ فَحَضَرَتِ الصَّلَاةُ فَقَالَ لِبَعْضِ أَهْلِهِ: يَا جَارِيَةُ ائْتُونِي بِوَضُوءٍ لَعَلِّي أُصَلِّي فَأَسْتَرِيحَ، قَالَ: فَأَنْكَرْنَا ذَلِكَ

عَلَيْهِ، فَقَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: «قُمْ يَا بِلَالُ فَأَرِحْنَا بِالصَّلَاةِ»([4])، وعَنْ حُذَيْفَةَ ﷺ قَالَ: «كَانَ النَّبِيُّ ﷺ

إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ ([5]) صَلَّى»([6]).

---

[1]- الجماع، وقيل: هو الإفحاش في الكلام للمرأة. "شمس العلوم ودواء كلام العرب من الكلوم" حرف الراء. بتصرف(٤/ ٢٥٦٨).

[2]- أَصْلُ الفُسُوق: الخُروج عَنِ الاسْتِقامة، والجَوْر، وَبِهِ سُمِّي العَاصِي فَاسِقاً. "النهاية" حرف الفاء باب الفاء مع السين(٣/ ٤٤٦).

[3]-أخرجه البخاري كِتَابُ الحج بَابُ فَضْلِ الحَجِّ المَبْرُورِ(٢/ ١٣٣ برقم ١٥٢١)، ومسلم كتاب الحج بَابٌ فِي فَضْلِ الْحَجِّ وَالْعُمْرَةِ، وَيَوْمِ عَرَفَةَ (٩٨٣/٢ برقم ١٣٥٠).

[4]- أخرجه أحمد في "المسند"(٣٨/ ٢٢٥ برقم ٢٣١٥٤)قال: حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ مَهْدِيٍّ حَدَّثَنَا إِسْرَائِيلُ عَنْ عُثْمَانَ بْنِ الْمُغِيرَةِ عَنْ سَالِمِ بْنِ أَبِي الْجَعْدِ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مُحَمَّدِ ابْنِ الْحَنَفِيَّةِ...به.

الحكم عليه: إسناده صحيح؛ رجاله ثقات، والله أعلم.

[5]- أَيْ إِذَا نَزَلَ بِهِ مُهِمٌّ أَوْ أصابَه غمٌّ. "النهاية في غريب الحديث والأثر" حرف الحاء باب الحاء مع الزاي (حَزَبَ)(١/ ٣٧٧).

[6]- أخرجه أبو داود في السنن أَبْوَابُ قِيَامِ اللَّيْلِ بَابُ وَقْتِ قِيَامِ النَّبِيِّ ﷺمِنَ اللَّيْلِ(٢/ ٣٥ برقم ١٣١٩)قال: حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عِيسَى

وجعل ﷺ الذكر، والوضوء، والصلاة سببا لخفة النفس، ونشاطها، وسلامتها، وراحتها، فعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: "يَعْقِدُ الشَّيْطَانُ عَلَى قَافِيَةِ رَأْسِ أَحَدِكُمْ إِذَا هُوَ نَامَ ثَلاَثَ عُقَدٍ([1])، يَضْرِبُ كُلَّ عُقْدَةٍ مَكَانَهَا: عَلَيْكَ لَيْلٌ طَوِيلٌ فَارْقُدْ، فَإِنِ اسْتَيْقَظَ فَذَكَرَ اللَّهَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ تَوَضَّأَ انْحَلَّتْ عُقْدَةٌ، فَإِنْ صَلَّى انْحَلَّتْ عُقَدُهُ كُلُّهَا، فَأَصْبَحَ نَشِيطًا طَيِّبَ النَّفْسِ، وَإِلَّا أَصْبَحَ خَبِيثَ النَّفْسِ كَسْلاَنَ "([2]).

٥- المداومة على الدعاء، والذكر، وقراءة القرآن:

إن التضرع إلى الله تعالى بالدعاء، والتذلل إليه بالذكر، والثناء، والاستغفار، ومناجاته بتلاوة القرآن كفيل بإزالة هموم كالجبال، وجدير بجلب الراحة، والثقة، والسلامة، والاطمئنان:

فأما الدعاء: فإنه من أقصر السبل وأيسرها وأقلها مئونة وأسرعها تأثيرًا لمن رام سلامة النفس وراحة البال، والباحث عنها يكفيه أن يتوجه بحاجته هذه إلى ربه بلسان صادق، وقلب خاشع، وحال العاجز، وأن يتجنب في كل أحيانه الدعاء على نفسه وذاته، فهذا ما كان يفعله النبي ﷺ ودعا إليه، فعن أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ ﷺ قَالَ: كَانَ النَّبِيُّ ﷺ يَقُولُ: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الهَمِّ وَالحَزَنِ، وَالعَجْزِ وَالكَسَلِ،

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ زَكَرِيَّا عَنْ عِكْرِمَةَ بْنِ عَمَّارٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ الدُّؤَلِيِّ عَنْ عَبْدِ الْعَزِيزِ ابْنِ أَخِي حُذَيْفَةَ عَنْ حُذَيْفَةَ...به».

قال ابن حجر: أَخْرَجَهُ أَبُو دَاوُدَ بِإِسْنَادٍ حَسَنٍ. " فتح الباري"(٣/ ١٧٢).

[1] –القافِية: القَفَا، وَقِيلَ: قافِية الرَّأْسِ: مُؤَخَّره، وَقِيلَ: وسَطه، أَرَادَ تَثْقِيله فِي النَّوم وَإِطَالَتَهُ، فَكَأَنَّهُ قَدْ شَد عَلَيْهِ شِداداً وعَقَده ثَلَاثُ عُقَد. "النهاية في غريب الحديث والأثر" حرف القاف باب القاف مع الفاء (قفا) (٤/ ٩٤).

[2] –أخرجه البخاري كِتَابُ بَدْءِ الخَلْقِ بَابُ صِفَةِ إِبْلِيسَ وَجُنُودِهِ، واللفظ له (٤/ ١٢٢ برقم ٣٢٦٩)، ومسلم كِتَابُ صَلَاةِ الْمُسَافِرِينَ وَقَصْرِهَا بَابُ مَا رُوِيَ فِيمَنْ نَامَ اللَّيْلَ أَجْمَعَ حَتَّى أَصْبَحَ (١/ ٥٣٨ برقم ٧٧٦).

وَالجُبْنِ وَالبُخْلِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ([1])، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ»([2])، وعَنْ زَيْدِ بْنِ أَرْقَمَ ﷺ قَالَ: لَا أَقُولُ لَكُمْ إِلَّا كَمَا كَانَ رَسُولُ اللهِ ﷺ يَقُولُ: كَانَ يَقُولُ: «اللهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ، وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ، وَالْبُخْلِ، وَالْهَرَمِ، وَعَذَابِ، الْقَبْرِ اللهُمَّ آتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا، وَزَكِّهَا أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا، أَنْتَ وَلِيُّهَا وَمَوْلَاهَا، اللهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ، وَمِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ، وَمِنْ نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ، وَمِنْ دَعْوَةٍ لَا يُسْتَجَابُ لَهَا»([3])، وعَنِ البَرَاءِ ﷺ قَالَ: رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَوْمَ الأَحْزَابِ يَنْقُلُ التُّرَابَ وَقَدْ وَارَى التُّرَابُ بَيَاضَ بَطْنِهِ وَهُوَ يَقُولُ: «لَوْلاَ أَنْتَ مَا اهْتَدَيْنَا، وَلاَ تَصَدَّقْنَا وَلاَ صَلَّيْنَا، فَأَنْزِلَنْ سَكِينَةً عَلَيْنَا، وَثَبِّتِ الأَقْدَامَ إِنْ لاَقَيْنَا...»([4])، وعَنِ ابْنِ مَسْعُودٍ ﷺ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: "مَا أَصَابَ أَحَدًا قَطُّ هَمٌّ وَلَا حَزَنٌ فَقَالَ: اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ، ابْنُ عَبْدِكَ، ابْنُ أَمَتِكَ، نَاصِيَتِي بِيَدِكَ، مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ، عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ، أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ، أَوِ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رَبِيعَ قَلْبِي، وَنُورَ صَدْرِي، وَجِلَاءَ حُزْنِي، وَذَهَابَ هَمِّي، إِلَّا أَذْهَبَ اللَّهُ هَمَّهُ وَحُزْنَهُ، وَأَبْدَلَهُ مَكَانَهُ فَرَحًا...»([5])، وعَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ–رضى الله عنهما–قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:

---

[1]– أَيْ ثِقَلَه. "النهاية في غريب الحديث والأثر" حرف الضاد باب الضاد مع اللام (ضَلَعَ) (٣/ ٩٦).

[2]–أخرجه البخاري كتاب الدعوات بَابُ الِاسْتِعَاذَةِ مِنَ الجُبْنِ ، واللفظ له(٨/ ٧٩ برقم ٦٣٦٩)، ومسلم كتاب الذِّكْرِ وَالدُّعَاءِ وَالتَّوْبَةِ وَالِاسْتِغْفَارِ بَابُ التَّعَوُّذِ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَغَيْرِهِ (٤/ ٢٠٧٩ برقم ٢٧٠٦).

[3]–أخرجه مسلم في الذِّكْرِ وَالدُّعَاءِ بَابُ التَّعَوُّذِ مِنْ شَرِّ مَا عُمِلَ وَمِنْ شَرِّ مَا لَمْ يُعْمَلْ (٤/ ٢٠٨٨ برقم ٢٧٢٢).

[4]–أخرجه البخاري كتاب الجهاد والسير بَابُ حَفْرِ الخَنْدَقِ ، واللفظ له(٤/ ٢٦ برقم ٢٨٣٧)، ومسلم كتاب الجهاد والسير بَابُ غَزْوَةِ الْأَحْزَابِ وَهِيَ الْخَنْدَقُ (٣/ ١٤٣٠ برقم ١٨٠٣).

[5]–أخرجه أحمد في "المسند"(٦/ ٢٤٦ برقم ٣٧١٢) قال: حَدَّثَنَا يَزِيدُ أَخْبَرَنَا فُضَيْلُ بْنُ مَرْزُوقٍ حَدَّثَنَا أَبُو سَلَمَةَ الْجُهَنِيُّ عَنِ الْقَاسِمِ ابْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ...به. **الحكم عليه**:

لَا تَدْعُوا عَلَى أَنْفُسِكُمْ، وَلَا تَدْعُوا عَلَى أَوْلَادِكُمْ، وَلَا تَدْعُوا عَلَى أَمْوَالِكُمْ، لَا تُوَافِقُوا مِنَ اللهِ سَاعَةً يُسْأَلُ فِيهَا عَطَاءٌ فَيَسْتَجِيبُ لَكُمْ»([1])، وعَنْ أُمِّ سَلَمَةَ –رضى الله عنها– قَالَتْ: دَخَلَ رَسُولُ اللهِ ﷺ عَلَى أَبِي سَلَمَةَ وَقَدْ شَقَّ بَصَرُهُ فَأَغْمَضَهُ، ثُمَّ قَالَ: «إِنَّ الرُّوحَ إِذَا قُبِضَ تَبِعَهُ الْبَصَرُ»، فَضَجَّ نَاسٌ مِنْ أَهْلِهِ، فَقَالَ: «لَا تَدْعُوا عَلَى أَنْفُسِكُمْ إِلَّا بِخَيْرٍ فَإِنَّ الْمَلَائِكَةَ يُؤَمِّنُونَ عَلَى مَا تَقُولُونَ»([2]).

وأما الذكر: فإنه أنس وأمان للخائف، وملجأ للحائر، وراحة للتائه، فعَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ–رضى الله عنهما–أَنَّ نَبِيَّ اللهِ ﷺكَانَ يَقُولُ عِنْدَ الْكَرْبِ: «لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللهُ رَبُّ السَّمَاوَاتِ وَرَبُّ الْأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ»([3])، وفي لفظ عند مسلم: أَنَّ النَّبِيَّ ﷺكَانَ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ قال...به([4])، وعن أَبِي هُرَيْرَةَ وَأَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ–رضى الله عنهما– أَنَّهُمَا شَهِدَا عَلَى النَّبِيِّ ﷺ أَنَّهُ قَالَ: «لَا يَقْعُدُ قَوْمٌ يَذْكُرُونَ اللهَ ﷻ إِلَّا حَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ، وَغَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ، وَنَزَلَتْ عَلَيْهِمِ السَّكِينَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ»([5])،

إسناده صحيح؛ قال الهيثمي: رَوَاهُ أَحْمَدُ وَرِجَالُه رِجَالُ الصَّحِيحِ غَيْرَ أَبِي سَلَمَةَ الْجُهَنِيِّ، وَقَدْ وَثَّقَهُ ابْنُ حِبَّانَ. "مجمع الزوائد" بتصرف(١٠/ ١٣٦)، وقال الحاكم: هَذَا حَدِيثٌ صَحِيحٌ عَلَى شَرْطِ مُسْلِمٍ إِنْ سَلِمَ مِنْ إِرْسَالِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ عَنْ أَبِيهِ فَإِنَّهُ مُخْتَلَفٌ فِي سَمَاعِهِ عَنْ أَبِيهِ. "المستدرك"(١/ ٦٩٠)، وقد أثبت سماعه عن أبيه البخاري وأبو حاتم وغيرهما. ينظر: "التاريخ الكبير" للبخاري(٥/ ٢٩٩)، و "الجرح والتعديل" لابن أبي حاتم(٥/ ٢٤٨)، والله أعلم.

[1]–أخرجه مسلم كِتَابُ الزُّهْدِ وَالرَّقَائِقِ بَابُ حَدِيثِ جَابِرٍ الطَّوِيلِ وَقِصَّةِ أَبِي الْيَسَرِ (٤/ ٢٣٠٤ برقم ٣٠٠٩).

[2]–أخرجه مسلم كِتَابُ الجنائز بَابٌ فِي إِغْمَاضِ الْمَيِّتِ وَالدُّعَاءِ لَهُ إِذَا حُضِرَ (٢/ ٦٣٤ برقم ٩٢٠).

[3]–أخرجه البخاري كتاب الدعوات بَابُ الدُّعَاءِ عِنْدَ الكَرْبِ(٨/ ٧٥ برقم ٦٣٤٦)، ومسلم كتاب الذِّكْرِ وَالدُّعَاءِ وَالتَّوْبَةِ وَالِاسْتِغْفَارِ بَابُ دُعَاءِ الْكَرْبِ(٤/ ٢٠٩٢ برقم ٢٧٣٠).

[4]– كتاب الذِّكْرِ وَالدُّعَاءِ وَالتَّوْبَةِ وَالِاسْتِغْفَارِ بَابُ دُعَاءِ الْكَرْبِ(٤/ ٢٠٩٣).

[5]–أخرجه مسلم في الذِّكْرِ وَالدُّعَاءِ وَالتَّوْبَةِ وَالِاسْتِغْفَارِ بَابُ فَضْلِ الِاجْتِمَاعِ عَلَى تِلَاوَةِ الْقُرْآنِ وَعَلَى الذِّكْرِ(٤/ ٢٠٧٤ برقم ٢٧٠٠).

وعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «...وَمَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللهِ يَتْلُونَ كِتَابَ اللهِ وَيَتَدَارَسُونَهُ بَيْنَهُمْ إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمِ السَّكِينَةُ، وَغَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ، وَحَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ...»([1]).

وأما قراءة القرآن: فإنها تُنزل السكينة، وتملأ النفس طمأنينة كما بين النبيﷺ، فعَنِ البَرَاءِ ﷺ قَالَ: قَرَأَ رَجُلٌ الْكَهْفَ وَفِي الدَّارِ دَابَّةٌ فَجَعَلَتْ تَنْفِرُ، فَنَظَرَ فَإِذَا ضَبَابَةٌ أَوْ سَحَابَةٌ قَدْ غَشِيَتْهُ، قَالَ: فَذَكَرَ ذَلِكَ لِلنَّبِيِّ ﷺ فَقَالَ: «اقْرَأْ فُلَانُ، فَإِنَّهَا السَّكِينَةُ تَنَزَّلَتْ عِنْدَ الْقُرْآنِ أَوْ تَنَزَّلَتْ لِلْقُرْآنِ» ([2]).

٦- تجنب الإسراف في أي شيء حتى العبادات:

إن الإسراف في أي شيء والبعدَ عن الاعتدال في أي أمر يذهب بسلامة النفس والاطمئنان، ويجلب لها الهم والأحزان، بل إن تجاوز الحد المعهود والقدر المطلوب يتعبها أو يهلكها حتى وإن كان في عبادة من نفل أو مفروض، ولهذا كان النبي ﷺ لأصحابه من هذا الأمر محذرًا، ولتركه والبعد عنه مشددًا، فعَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ عَمْرٍو-رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا- قَالَ: قَالَ لِي رَسُولُ اللهِ ﷺ: «أَلَمْ أُخْبَرْ أَنَّكَ تَقُومُ اللَّيْلَ وَتَصُومُ النَّهَارَ؟» قُلْتُ: إِنِّي أَفْعَلُ ذَلِكَ، قَالَ: «فَإِنَّكَ إِذَا فَعَلْتَ ذَلِكَ هَجَمَتْ عَيْنَاكَ([3])، وَنَفِهَتْ نَفْسُكَ([4])، لِعَيْنِكَ حَقٌّ، وَلِنَفْسِكَ حَقٌّ، وَلِأَهْلِكَ حَقٌّ، قُمْ

[1]-أخرجه مسلم في الذِّكْرِ وَالدُّعَاءِ بَابُ فَضْلِ الِاجْتِمَاعِ عَلَى تِلَاوَةِ الْقُرْآنِ وَعَلَى الذِّكْرِ(٤/ ٢٠٧٤ برقم ٢٦٩٩).

[2]-أخرجه البخاري في تَفْسِيرِ القُرْآنِ بَابُ {هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ المُؤْمِنِينَ} [الفتح: ٤] (٦/ ١٣٦ برقم ٤٨٣٩)، ومسلم في صَلَاةِ الْمُسَافِرِينَ وَقَصْرِهَا بَابُ نُزُولِ السَّكِينَةِ لِقِرَاءَةِ الْقُرْآنِ، واللفظ له(١/ ٥٤٨ برقم ٧٩٥).

[3]- أَيْ غَارَت ودَخَلَت فِي مَوضِعها. "النهاية في غريب الحديث والأثر" حرف الهاء باب الهاء مع الجيم (هَجَمَ) (٥/ ٢٤٧).

[4]- أَيْ أعْيَت وكلَّت. "النهاية في غريب الحديث والأثر" حرف النون باب النون مع الفاء (نَفِهِ) (٥/ ١٠٠).

وَنَمْ، وَصُمْ وَأَفْطِرْ»([1])، وعَنْ أَبِي مُوسَى الأَشْعَرِيِّ ﷺ قَالَ: كُنَّا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ فَكُنَّا إِذَا أَشْرَفْنَا عَلَى وَادٍ هَلَّلْنَا وَكَبَّرْنَا ارْتَفَعَتْ أَصْوَاتُنَا، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ ارْبَعُوا([2])عَلَى أَنْفُسِكُمْ فَإِنَّكُمْ لاَ تَدْعُونَ أَصَمَّ وَلاَ غَائِبًا، إِنَّهُ مَعَكُمْ إِنَّهُ سَمِيعٌ قَرِيبٌ، تَبَارَكَ اسْمُهُ وَتَعَالَى جَدُّهُ»([3]). قال المهلب بن أحمد بن أبي صُفْرة أبو القاسم الأسَديّ (المتوفى: ٤٣٥ هـ): إنما نهاهم –والله أعلم– عن رفع الصوت إبقاءً عليهم ورفقًا بهم([4]).

٧– __الاعتصام بالله تعالى والاستعاذة به من الشيطان ونزغه:__

كثيرًا ما يأتي للنفس من الشيطان ما يفقدها السلام والاستقرار، ويدخلها في الوهن، والقلق، والاضطراب، والواجب عندها أن ينتهي صاحبها عن الاسترسال في التفكير، ويستعيذ بالله من الشيطان الرجيم كما علمنا النبي الكريم ﷺ، فعن أبي هُرَيْرَةَ ﷺ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: " يَأْتِي الشَّيْطَانُ أَحَدَكُمْ فَيَقُولُ: مَنْ خَلَقَ كَذَا، مَنْ خَلَقَ كَذَا حَتَّى يَقُولَ: مَنْ خَلَقَ رَبَّكَ؟ فَإِذَا بَلَغَهُ فَلْيَسْتَعِذْ بِاللَّهِ وَلْيَنْتَهِ"([5])، قال أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي (المتوفى: ٦٧٦هـ): مَعْنَاهُ أَنَّ الشَّيْطَانَ إِنَّمَا يُوَسْوِسُ لِمَنْ أَيِسَ مِنْ إِغْوَائِهِ فَيُنَكِّدُ عَلَيْهِ بِالْوَسْوَسَةِ لِعَجْزِهِ عَنْ

---

[1]– أخرجه البخاري كِتَابُ التهجد بَابُ مَا يُكْرَهُ مِنْ تَرْكِ قِيَامِ اللَّيْلِ لِمَنْ كَانَ يَقُومُهُ(٢/ ٥٤ برقم ١١٥٣)، ومسلم كِتَابُ الصيام بَابُ النَّهْيِ عَنْ صَوْمِ الدَّهْرِ لِمَنْ تَضَرَّرَ بِهِ، واللفظ له (٢/ ٨١٦ برقم ١١٥٩).

[2]– أي ارفقوا. "غريب الحديث" لابن الجوزي كتاب الراء بَاب الرَّاء مَعَ الْبَاء(١/ ٣٧٥).

[3]–أخرجه البخاري كِتَابُ الجِهَادِ وَالسِّيَرِ بَابُ مَا يُكْرَهُ مِنْ رَفْعِ الصَّوْتِ فِي التَّكْبِيرِ، واللفظ له(٤/ ٥٧ برقم ٢٩٩٢)، ومسلم كتاب الذِّكْرِ وَالدُّعَاءِ بَابُ اسْتِحْبَابِ خَفْضِ الصَّوْتِ بِالذِّكْرِ (٤/ ٢٠٧٦ برقم ٢٧٠٤).

[4]– "شرح صحيح البخاري" لابن بطال (٥/ ١٥١).

[5]–أخرجه البخاري كِتَابُ بَدْءِ الخَلْقِ بَابُ صِفَةِ إِبْلِيسَ وَجُنُودِهِ، واللفظ له(٤/ ١٢٣ برقم ٣٢٧٦)، ومسلم كِتَابُ الْإِيمَانَ بَابُ بَيَانِ الْوَسْوَسَةِ فِي الْإِيمَانِ وَمَا يَقُولُهُ مَنْ وَجَدَهَا(١/ ١٢٠ برقم ١٣٤).

إِغْوَائِهِ([1]). وعَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ صُرَدٍ ﷺ قَالَ: كُنْتُ جَالِسًا مَعَ النَّبِيِّ ﷺ وَرَجُلاَنِ يَسْتَبَّانِ، فَأَحَدُهُمَا احْمَرَّ وَجْهُهُ، وَانْتَفَخَتْ أَوْدَاجُهُ([2])، فَقَالَ النَّبِيُّ ﷺ: "إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا ذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ، لَوْ قَالَ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ ذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ....([3]).

٨– عدم الانسياق وراء الأحلام وما يرى في النوم من شر واضطراب:

قد يرى البعض في نومه ما يفزعه، ويحزنه، ويحبطه، فتفقد بسببه النفس سلامتها واستقرارها، ويغيب عنها راحتها وهدوؤها، والحل الأمثل للإبقاء على السلام النفسي وتقويته ألا ينساق من وجد شرًا في نومه خلف ما رأى أو يسترسل في التفكير فيه، وأن يبصق عن يساره، ويتعوذ بالله تعالى من شره، وأن يكتم ما رآه بأن يجعله بينه وبين نفسه ولا يخبر به أحدًا كما علمنا النبيﷺ، فعن أَبِي قَتَادَةَ ﷺ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «الرُّؤْيَا الصَّالِحَةُ مِنَ اللَّهِ، وَالحُلْمُ مِنَ الشَّيْطَانِ، فَإِذَا حَلَمَ أَحَدُكُمْ حُلُمًا يَخَافُهُ فَلْيَبْصُقْ عَنْ يَسَارِهِ، وَلْيَتَعَوَّذْ بِاللَّهِ مِنْ شَرِّهَا، فَإِنَّهَا لاَ تَضُرُّهُ»([4]). قال أبو سليمان حمد بن محمد الخطابي (ت ٣٨٨ هـ): أراد بالحلم الرؤيا الكاذبة التي يريها الشيطان الإنسان ليحزنه([5])؛ وعَنْ جَابِرٍ ﷺ قَالَ: جَاءَ أَعْرَابِيٌّ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللهِ رَأَيْتُ فِي الْمَنَامِ كَأَنَّ رَأْسِي ضُرِبَ

[1]– "شرح النووي على مسلم"(٢/ ١٥٤).

[2]– هِيَ مَا أَحَاطَ بالعُنُق مِنَ العُروق الَّتِي يَقْطَعُهَا الذَّابح، واحِدُها: وَدَجٌ بِالتَّحْرِيكِ، وَقِيلَ: الْوَدَجَان عِرْقان غَليظان عَنْ جَانِبَيْ ثُغْرَة النَّحر. "النهاية في غريب الحديث والأثر" حرف الواو باب الواو مع الدال (وَدَجَ) (٥/ ١٦٥).

[3]–أخرجه البخاري كِتَابُ بَدْءِ الخَلْقِ بَابُ صِفَةِ إِبْلِيسَ وَجُنُودِهِ، واللفظ له(٤/ ١٢٤ برقم ٣٢٨٢)، ومسلم في الْبِرِّ وَالصِّلَةِ وَالْآدَابِ بَابُ فَضْلِ مَنْ يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ وَبِأَيِّ شَيْءٍ يَذْهَبُ الْغَضَبُ(٤/ ٢٠١٥ برقم ٢٦١٠).

[4]–أخرجه البخاري في بَدْءِ الخَلْقِ بَابُ صِفَةِ إِبْلِيسَ، واللفظ له(٤/ ١٢٥ برقم ٣٢٩٢)، ومسلم في الرُّؤْيَا(٤/ ١٧٧١برقم ٢٢٦١).

[5]–"أعلام الحديث (شرح صحيح البخاري)"(٣/ ١٥١٨).

فَتَدَحْرَجَ فَاشْتَدَدْتُ عَلَى أَثَرِهِ، فَقَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ لِلْأَعْرَابِيِّ: «لَا تُحَدِّثِ النَّاسَ بِتَلَعُّبِ الشَّيْطَانِ بِكَ فِي مَنَامِكَ»([1]).

٩- تجنب تزكية النفس والبعد عن تحصيل المدح:

إن تزكية النفس يصيبها بالغرور والكبر، والحرص على سماع المدح يسبب العجب والزهو، ويجعل صاحبه أسيرًا لقول غيره وفعله، وكلاهما يذهبان بسلامة النفس وراحتها، ويسببان لها التعب، والهم، والهلاك، ولذا حذر النبي ﷺ من مدح النفس أو مدح الغير، فعَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَمْرِو بْنِ عَطَاءٍ قَالَ: سَمَّيْتُ ابْنَتِي بَرَّةَ، فَقَالَتْ لِي زَيْنَبُ بِنْتُ أَبِي سَلَمَةَ-رضى الله عنهما-: «إِنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ نَهَى عَنْ هَذَا الِاسْمِ»، وَسُمِّيتُ بَرَّةَ فَقَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «لَا تُزَكُّوا أَنْفُسَكُمْ، اللهُ أَعْلَمُ بِأَهْلِ الْبِرِّ مِنْكُمْ» فَقَالُوا: بِمَ نُسَمِّيهَا؟ قَالَ: «سَمُّوهَا زَيْنَبَ»([2])، وعن أَبِي بَكْرَةَ ﷺ قَالَ: مَدَحَ رَجُلٌ رَجُلًا عِنْدَ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: فَقَالَ: «وَيْحَكَ قَطَعْتَ عُنُقَ صَاحِبِكَ، قَطَعْتَ عُنُقَ صَاحِبِكَ» مِرَارًا ([3]). قال الخطابي: إنما كره ذلك شفقًا من إعجاب المقول له بذلك والاعتزاز بقوله، فيجد في نفسه الاستطالة والكبر، وذلك جناية عليه وتعزيز بذنبه، فيصير كأنه قطع عنقه فأهلكه([4]). وقال جمال الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن علي ابن محمد الجوزي (المتوفى: ٥٩٧هـ): معنى الحَدِيث: أَنَّك

---

[1]- أخرجه مسلم كتاب الرُّؤْيَا بَابُ لَا يُخْبِرُ بِتَلَعُّبِ الشَّيْطَانِ بِهِ فِي الْمَنَامِ (٤/ ١٧٧٦برقم ٢٢٦٨).

[2]- أخرجه مسلم في الْآدَابِ بَابُ اسْتِحْبَابِ تَغْيِيرِ الِاسْمِ الْقَبِيحِ إِلَى حَسَنٍ(٣/ ١٦٨٧برقم ٢١٤٢).

[3]- أخرجه البخاري في كتاب الأدب بَابُ مَا يُكْرَهُ مِنَ التَّمَادُحِ(٨/ ١٨برقم ٦٠٦١)، ومسلم في كتاب الزهد بَابُ النَّهْيِ عَنِ الْمَدْحِ إِذَا كَانَ فِيهِ إِفْرَاطٌ وَخِيفَ مِنْهُ فِتْنَةٌ عَلَى الْمَمْدُوحِ، واللفظ له(٤/ ٢٢٩٦برقم ٣٠٠٠).

[4]- "أعلام الحديث (شرح صحيح البخاري)"(٣/ ١٦٥٦).

عرضت صَاحبك للهلاك بمدحك إِيَّاه لِأَن الْمَدْح يُحَرك إِلَى الْإِعْجَاب بِالنَّفسِ وَالْكبر ([1]).

١٠- العمل على إصلاح النفس وتهذيبها:

إن الانشغال بإصلاح النفس والسعي في تهذيبها وتحريرها من عيوبها-لاسيما في زمن الفتن- سبيل لسلامتها وبقائها في استقرار تام وهدوء دائم، والاعتناء بالنفس وإصلاحها مما أوصى به النبي أصحابه ﷺ، فعَنْ أَبِي أُمَيَّةَ الشَّعْبَانِيِّ قَالَ: أَتَيْتُ أَبَا ثَعْلَبَةَ الخُشَنِيَّ فَقُلْتُ لَهُ: كَيْفَ تَصْنَعُ بِهَذِهِ الآيَةِ؟ قَالَ: أَيَّةُ آيَةٍ؟ قُلْتُ: قَوْلُهُ تَعَالَى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ﴾ [المائدة: ١٠٥] قَالَ: أَمَا وَاللَّهِ لَقَدْ سَأَلْتَ عَنْهَا خَبِيرًا، سَأَلْتُ عَنْهَا رَسُولَ اللَّهِ ﷺ فَقَالَ: «بَلْ ائْتَمِرُوا بِالمَعْرُوفِ وَتَنَاهَوْا عَنِ المُنْكَرِ، حَتَّى إِذَا رَأَيْتَ شُحًّا مُطَاعًا، وَهَوًى مُتَّبَعًا، وَدُنْيَا مُؤْثَرَةً، وَإِعْجَابَ كُلِّ ذِي رَأْيٍ بِرَأْيِهِ فَعَلَيْكَ بِخَاصَّةِ نَفْسِكَ وَدَعِ العَوَامَّ...»([2]). قال الحسين بن محمود بن الحسن الشِّيرازيُّ الحَنَفيُّ المشهورُ بالمُظْهِري (المتوفى: ٧٢٧ هـ) في قوله: "عليك بخاصة نفسك وإياك وعوامَّهم": الزم أمر نفسك، واحفظ نفسك ودينك، واترك الناس ولا تتبعهم([3]).

١١- استشعار نعم الله تعالى وفضله:

إذا أيقن المرؤ بأن الله تعالى قد تفضل عليه بنعم لا تحصى وإن بدت في نظره قليلة وأنه قد أعطى كل

[1]- "كشف المشكل من حديث الصحيحين"(٢/ ١٤).

[2]- أخرجه الترمذي أَبْوَابُ تَفْسِيرِ الْقُرْآنِ بَابٌ: وَمِنْ سُورَةِ المَائِدَةِ(٥/ ٢٥٧ برقم ٣٠٥٨)قال: حَدَّثَنَا سَعِيدُ بْنُ يَعْقُوبَ الطَّالَقَانِيُّ قَالَ: حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ المُبَارَكِ قَالَ: أَخْبَرَنَا عُتْبَةُ بْنُ أَبِي حَكِيمٍ قَالَ: حَدَّثَنَا عَمْرُو بْنُ جَارِيَةَ اللَّخْمِيُّ عَنْ أَبِي أُمَيَّةَ الشَّعْبَانِيِّ... به»، وقال: «هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ غَرِيبٌ». وأخرجه الحاكم في " المستدرك" بمثله وقال: حَدِيثٌ صَحِيحُ الْإِسْنَادِ وَلَمْ يُخَرِّجَاهُ، وقال الذهبي: صحيح (٤/ ٣٥٨).

[3]- "المفاتيح في شرح المصابيح"(٥/ ٣٦٢).

إنسان ما هو أصلح له وأنه لم ينقص أحدًا من خلقه شيئًا سلم من الشعور بالنقص، ونجا من الضيق والضجر عند الحرمان من بعض الأشياء، واستكانت نفسه واطمأنت، وقد أبرز النبيﷺ هذه المعاني لأصحابه، فعن عُبَيْدِ اللَّهِ بْنِ مِحْصَنٍ الخَطْمِيِّ ﷺ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ(١)مُعَافًى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ
قُوتُ يَوْمِهِ فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا»(٢).

١٢ – التحلي بالقناعة والرضا والتخلي عن الحرص والطمع:

من قنع برزقه ورضى بما أعطاه الله تعالى وتخلى عن الحرص والطمع عاش في راحة فكر وسلام نفس وانشراح صدر، وظهر هذا على سلوكه وتعامله مع غيره، وقد دعانا النبي ﷺ إلى اعتبار هذه المعاني والتمسك بها، فعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «لَيْسَ الغِنَى عَنْ كَثْرَةِ العَرَضِ(٣)، وَلَكِنَّ الغِنَى غِنَى النَّفْسِ»(٤)، قال المُظْهِري: من كان في قلبه حرصٌ على جمع المال فهو فقير وإن كان له مال كثير؛ لأنه يحتاج إلى طلب الزيادة، ويُتعب نفسه بطلب الزيادة، ولا ينفق ماله على نفسه وعياله من خوفِ أن ينقص ماله(٥). وعَنْ عَبْدِ اللهِ ابْنِ

١– بالكَسر: أَيْ فِي نفْسه، وَفُلَانٌ وَاسِعُ السِّرْبِ: أَيْ رَخِيُّ البالِ، ويُروى بالفَتح وَهُوَ المَسْلك والطَّرِيق. "النهاية" حرف السين باب السين مع الراء (سَرَبَ) (٢/ ٣٥٦).

٢– أخرجه الترمذي في السنن أَبْوَابُ الزُّهْدِ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ باب(٤/ ٥٧٤ برقم ٢٣٤٦)قال: حَدَّثَنَا عَمْرُو بْنُ مَالِكٍ، وَمَحْمُودُ بْنُ خِدَاشٍ البَغْدَادِيُّ قَالَا: حَدَّثَنَا مَرْوَانُ بْنُ مُعَاوِيَةَ قَالَ: حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ أَبِي شُمَيْلَةَ الأَنْصَارِيُّ عَنْ سَلَمَةَ بْنِ عُبَيْدِ اللَّهِ بْنِ مِحْصَنٍ الخَطْمِيِّ...به، وقال: هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ.

٣– العَرَض بِالتَّحْرِيكِ: مَتاعُ الدُّنْيَا وحُطامُها."النهاية في غريب الحديث" حرف العين باب العين مع الراء(عَرِضَ) (٣/ ٢١٤).

٤– أخرجه البخاري كتاب الرقاق بَابُ الغِنَى غِنَى النَّفْسِ(٨/ ٩٥ برقم ٦٤٤٦)، ومسلم كتاب الزكاة بَابُ لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ(٢/ ٧٢٦ برقم ١٠٥١).

٥– "المفاتيح في شرح المصابيح"(٥/ ٢٨٠).

عَمْرِو بْنِ الْعَاصِ-رضى الله عنهما-أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ قَالَ: «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ أَسْلَمَ وَرُزِقَ كَفَافًا([1])، وَقَنَّعَهُ اللهُ بِمَا آتَاهُ»([2])، وعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «انْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ، وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ، فَإِنَّهُ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزْدَرُوا نِعْمَةَ اللَّهِ»([3])، وعَنْ فَضَالَةَ بْنِ عُبَيْدٍ ﷺ أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يقُولُ: «طُوبَى([4])
لِمَنْ هُدِيَ إِلَى الإِسْلَامِ، وَكَانَ عَيْشُهُ كَفَافًا وَقَنَعَ»([5]).

أما من طمع عاش في صراع مع نفسه وصدام مع غيره لأنه دائم التطلع إلى المزيد، والنظر إلى ما في أيدي الآخرين، ومثل هذا يدوم حزنه، ويستمر سخطه، وتشتد تعاسته كما بين النبي ﷺ، فعن أَنَسُ بْنُ مَالِكٍ ﷺ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «لَوْ أَنَّ لِابْنِ آدَمَ وَادِيًا مِنْ ذَهَبٍ أَحَبَّ أَنْ يَكُونَ لَهُ وَادِيَانِ، وَلَنْ يَمْلَأَ فَاهُ إِلَّا

[1]- الكَفَاف: هُوَ الَّذِي لَا يَفْضُل عَنِ الشَّيْءِ وَيَكُونُ بقَدْرِ الحاجةَ إِلَيْهِ. "النهاية" حرف الكاف باب الكاف مع الفاء(كَفَفَ)(٤/ ١٩١).

[2]- أخرجه مسلم كتاب الزكاة بَابٌ فِي الْكَفَافِ وَالْقَنَاعَةِ (٢/ ٧٣٠ برقم ١٠٥٤).

[3]- أخرجه الترمذي في السنن أَبْوَابُ صِفَةِ الْقِيَامَةِ وَالرَّقَائِقِ وَالْوَرَعِ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ باب(٤/ ٦٦٥ برقم ٢٥١٣)قال: حَدَّثَنَا أَبُو كُرَيْبٍ قَالَ: حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ، وَوَكِيعٌ عَنْ الأَعْمَشِ عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ...به»، وقال: هَذَا حَدِيثٌ صَحِيحٌ.

[4]- طُوبَى: اسمُ الجنَّة، وَقِيلَ: هِيَ شَجَرةٌ فِيهَا. "النهاية في غريب الحديث" حرف الطاء باب الطاء مع الواو (طَوَبَ) (٣/ ١٤١).

[5]- أخرجه الترمذي في السنن أَبْوَابُ الزُّهْدِ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ باب مَا جَاءَ فِي الكَفَافِ وَالصَّبْرِ عَلَيْهِ(٤/ ٥٧٦ برقم ٢٣٤٩)قال:
حَدَّثَنَا العَبَّاسُ الدُّورِيُّ قَالَ: حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يَزِيدَ المُقْرِئُ قَالَ: أَخْبَرَنَا حَيْوَةُ بْنُ شُرَيْحٍ قَالَ: أَخْبَرَنِي أَبُو هَانِئٍ الخَوْلَانِيُّ أَنَّ أَبَا عَلِيٍّ
عَمْرَو بْنَ مَالِكٍ الجَنْبِيَّ أَخْبَرَهُ عَنْ فَضَالَةَ بْنِ عُبَيْدٍ...به»، وَأَبُو هَانِئٍ اسْمُهُ: حُمَيْدُ بْنُ هَانِئٍ، وقال: «هَذَا حَدِيثٌ صَحِيحٌ».

التُّرَابُ، وَيَتُوبُ اللَّهُ عَلَى مَنْ تَابَ»([1])، وعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «تَعِسَ([2])عَبْدُ الدِّينَارِ، وَالدِّرْهَمِ وَالقَطِيفَةِ([3])، وَالخَمِيصَةِ([4])، إِنْ أُعْطِيَ رَضِيَ وَإِنْ لَمْ يُعْطَ لَمْ يَرْضَ»([5]).

ولم يكتف النبي الكريم ﷺ بالدعوة إلى القناعة والتحذير من الطمع بل استعاذ بالله – تعالى– منه وهو أبعد الناس عنه تعليمًا لمن أراد السعادة وطلب الراحة، فعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ قَالَ: كَانَ مِنْ دُعَاءِ النَّبِيِّ ﷺ: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ، وَمِنْ دُعَاءٍ لَا يُسْمَعُ، وَمِنْ قَلْبٍ لَا يَخْشَعُ، وَمِنْ نَفْسٍ لَا تَشْبَعُ»([6]).

١٣ – التفكر في الأخرة وترك الانشغال بالدنيا والتنافس فيها:

[1] –أخرجه البخاري كتاب الرقاق بَابُ مَا يُتَّقَى مِنْ فِتْنَةِ المَالِ، واللفظ له(٨/ ٩٣ برقم ٦٤٣٩)، ومسلم كتاب الزكاة بَابُ لَوْ أَنَّ لِابْنِ آدَمَ وَادِيَيْنِ لَابْتَغَى ثَالِثًا(٢/ ٧٢٥ برقم ١٠٤٨).

[2] –التَعْسُ: الهلاكُ، وأصله الكَبُّ. "الصحاح تاج اللغة" باب السين فصل التاء –تعس–(٣/ ٩١٠)، وفي "النهاية في غريب الحديث" بَابُ التَّاءِ مَعَ الْعَيْنِ –تعس–: عثَر وانكَبَّ لِوَجْهِهِ، وَقَدْ تُفتح الْعَيْنُ، وَهُوَ دُعاء عَلَيْهِ بِالْهَلَاكِ.(١/ ١٩٠) .

[3] –هي كِسَاء أبيضُ كَبِيرٌ. "المجموع المغيث" كتاب القاف باب القاف مع الطاء (قطف) (٢/ ٧٢٨)،وفي "النهاية": كُلُّ ثَوْب لَهُ خَمْل–أهداب–مِنْ أَيِّ شَيْءٍ كَانَ، وقِيل: الخَمِيلُ الأسْوَد مِنَ الثِّيَاب. باب الخاء باب الخاء مع الميم (خَمَلَ) (٢/ ٨١)، وفي "معجم اللغة العربية المعاصرة": نسيجٌ من الحرير أو القطن ذو أهداب تُتَّخَذ منه ثياب وفُرُش. ق ط ف (٣/ ١٨٣٩).

[4] – الخَمِيصة: كساء أسود من صوف أو خَزٍّ له علمان فإن لم يكن معلماً فليس بخميصة. " شمس العلوم ودواء كلام العرب من الكلوم" حرف الخاء باب الخاء والميم وما بعدهما(٣/ ١٩٢٢).

[5] – أخرجه البخاري كتاب الرقاق بَابُ مَا يُتَّقَى مِنْ فِتْنَةِ المَالِ، واللفظ له(٨/ ٩٢ برقم ٦٤٣٥). ٦٤٣٥).

[6] – أخرجه مسلم كتاب الذِّكْرِ وَالدُّعَاءِ وَالتَّوْبَةِ بَابُ التَّعَوُّذِ مِنْ شَرِّ مَا عُمِلَ وَمِنْ شَرِّ مَا لَمْ يُعْمَلْ(٤/ ٢٠٨٨ برقم ٢٧٢٢).

التنافس في الدنيا والتفكر فيها فوق الحاجة مع إهمال الآخرة وأحوالها يكثر الهموم، ويزيد من التشتت في الفكر والرأي، ويذهب براحة النفس، وسلامتها، واستقرارها، وهذ ما حذر منه النبيﷺ، فعن زيد بن ثابت ﷺ قال: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ: «مَنْ كَانَتِ الدُّنْيَا هَمَّهُ فَرَّقَ اللَّهُ عَلَيْهِ أَمْرَهُ، وَجَعَلَ فَقْرَهُ بَيْنَ عَيْنَيْهِ، وَلَمْ يَأْتِهِ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا مَا كُتِبَ لَهُ، وَمَنْ كَانَتِ الْآخِرَةُ نِيَّتَهُ جَمَعَ اللَّهُ لَهُ أَمْرَهُ، وَجَعَلَ غِنَاهُ فِي قَلْبِهِ، وَأَتَتْهُ الدُّنْيَا وَهِيَ رَاغِمَةٌ([1])»([2])، وعَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ ﷺ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَنْ كَانَتِ الآخِرَةُ هَمَّهُ جَعَلَ اللَّهُ غِنَاهُ فِي قَلْبِهِ وَجَمَعَ لَهُ شَمْلَهُ، وَأَتَتْهُ الدُّنْيَا وَهِيَ رَاغِمَةٌ، وَمَنْ كَانَتِ الدُّنْيَا هَمَّهُ جَعَلَ اللَّهُ فَقْرَهُ بَيْنَ عَيْنَيْهِ، وَفَرَّقَ عَلَيْهِ شَمْلَهُ، وَلَمْ يَأْتِهِ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا مَا قُدِّرَ لَهُ»([3])، وعن عبد الله بن عمر – رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا – قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَنْ جَعَلَ الْهُمُومَ هَمًّا وَاحِدًا كَفَاهُ اللَّهُ هَمَّ دُنْيَاهُ، وَمَنْ تَشَعَّبَتْ بِهِ الْهُمُومُ لَمْ يُبَالِ اللَّهُ فِي أَيِّ أَوْدِيَةِ الدُّنْيَا هَلَكَ»([4])،

[1]- الانْقياد على كُرْه. "النهاية في غريب الحديث" حرف الراء بَابُ الرَّاءِ مَعَ الْغَيْنِ رغم (٢/ ٢٣٨).

[2]- أخرجه ابن ماجه كتاب الزهد بَابُ الْهَمِّ بِالدُّنْيَا(٢/ ١٣٧٥ برقم ٤١٠٥)قال: حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ قَالَ: حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ جَعْفَرٍ قَالَ: حَدَّثَنَا شُعْبَةُ عَنْ عُمَرَ بْنِ سُلَيْمَانَ قَالَ: سَمِعْتُ عَبْدَ الرَّحْمَنِ بْنَ أَبَانَ بْنِ عُثْمَانَ بْنِ عَفَّانَ يُحَدِّثُ عَنْ أَبِيهِ قَالَ: خَرَجَ زَيْدُ بْنُ ثَابِتٍ مِنْ عِنْدِ مَرْوَانَ بِنِصْفِ النَّهَارِ قُلْتُ: مَا بَعَثَ إِلَيْهِ هَذِهِ السَّاعَةَ إِلَّا لِشَيْءٍ يَسْأَلُ عَنْهُ، فَسَأَلْتُهُ فَقَالَ: سَأَلَنَا عَنْ أَشْيَاءَ سَمِعْنَاهَا مِنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ، سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ يَقُولُ...به، قال البوصيري: هَذَا إِسْنَاد صَحِيح رِجَاله ثِقَات. "مصباح الزجاجة"(٤/ ٢١٢).

[3]- أخرجه الترمذي في السنن أَبْوَابُ صِفَةِ الْقِيَامَةِ وَالرَّقَائِقِ وَالْوَرَعِ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ باب(٤/ ٦٤٢ برقم ٢٤٦٥)قال: حَدَّثَنَا هَنَّادٌ قَالَ: حَدَّثَنَا وَكِيعٌ عَنْ الرَّبِيعِ بْنِ صَبِيحٍ عَنْ يَزِيدَ بْنِ أَبَانَ وَهُوَ الرَّقَاشِيُّ عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ...به.

الحكم عليه: إسناده صحيح؛ رجاله ثقات، والله أعلم.

[4]- أخرجه الحاكم في "المستدرك" كتاب التفسير(٢/ ٤٨١ برقم ٣٦٥٨)قال: حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ بْنُ إِسْحَاقَ الْفَقِيهُ أَنْبَأَ مُحَمَّدُ بْنُ إِسْحَاقَ الْفَقِيهُ أَنْبَأَ مُحَمَّدُ بْنُ غَالِبٍ ثنا سَعِيدُ بْنُ سُلَيْمَانَ

وعن عمرو بن عوف ﷺ أن النبي ﷺ قال:«... فَوَاللهِ مَا الْفَقْرَ أَخْشَى عَلَيْكُمْ، وَلَكِنِّي أَخْشَى عَلَيْكُمْ أَنْ تُبْسَطَ الدُّنْيَا عَلَيْكُمْ كَمَا بُسِطَتْ عَلَى مَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ، فَتَنَافَسُوهَا كَمَا تَنَافَسُوهَا، وَتُهْلِكَكُمْ كَمَا أَهْلَكَتْهُمْ»([١]).

١٤- تقليل الاختلاط بالناس:

إذا كانت مخالطة الناس أحيانًا تسبب ضيقًا في الصدر، واضطرابًا للنفس، وتشتيتًا للفكر والرأي فإن في اعتزالهم أحيانًا طمأنينة للصدر، وسلامة للنفس، وصوابًا للدين والفكر لا سيمًا في هذه الأيام، وقد بين النبي ﷺ أن السلامة قد تكون في تجنب الناس والبعد عنهم، فعَنْ أَبِي سَعِيدٍ الخُدْرِيِّ ﷺ قال: سَمِعْتُ النَّبِيَّ ﷺ يَقُولُ: «يَأْتِي عَلَى النَّاسِ زَمَانٌ خَيْرُ مَالِ الرَّجُلِ المُسْلِمِ الغَنَمُ يَتْبَعُ بِهَا شَعَفَ الجِبَالِ([٢]) وَمَوَاقِعَ القَطْرِ يَفِرُّ بِدِينِهِ مِنَ الفِتَنِ»([٣])، وعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ عَنْ رَسُولِ اللهِ ﷺ أَنَّهُ قَالَ: «مِنْ خَيْرِ مَعَاشِ النَّاسِ لَهُمْ رَجُلٌ مُمْسِكٌ عِنَانَ فَرَسِهِ فِي سَبِيلِ اللهِ يَطِيرُ عَلَى مَتْنِهِ كُلَّمَا سَمِعَ هَيْعَةً([٤])أَوْ فَزْعَةً طَارَ عَلَيْهِ، يَبْتَغِي الْقَتْلَ وَالْمَوْتَ مَظَانَّهُ، أَوْ رَجُلٌ فِي غُنَيْمَةٍ فِي رَأْسِ شَعَفَةٍ مِنْ هَذِهِ الشَّعَفِ، أَوْ بَطْنِ وَادٍ مِنْ هَذِهِ الْأَوْدِيَةِ، يُقِيمُ الصَّلَاةَ، وَيُؤْتِي الزَّكَاةَ، وَيَعْبُدُ رَبَّهُ حَتَّى يَأْتِيَهُ الْيَقِينُ، لَيْسَ مِنَ النَّاسِ إِلَّا فِي خَيْرٍ»([٥]).

الْوَاسِطِيُّ ثنا أَبُو عَقِيلٍ يَحْيَى بْنُ الْمُتَوَكِّلِ عَنْ عُمَرَ بْنِ مُحَمَّدِ بْنِ زَيْدٍ عَنْ نَافِعٍ عَنِ ابْنِ عُمَرَ...به»، وقال: هَذَا حَدِيثٌ صَحِيحُ الْإِسْنَادِ وَلَمْ يُخَرِّجَاهُ "، وقال الذهبي: صحيح.

[١]- أخرجه البخاري كتاب الرقاق بَابُ مَا يُحْذَرُ مِنْ زَهَرَةِ الدُّنْيَا وَالتَّنَافُسِ فِيهَا(٨/ ٩٠ برقم ٦٤٢٥)، ومسلم كِتَابُ الزُّهْدِ وَالرَّقَائِقِ، واللفظ له(٤/ ٢٢٧٣ برقم ٢٩٦١).

[٢]- رؤوس الجبال. "الزاهر في معاني كلمات الناس"(١/ ٥٠٨).

[٣]- أخرجه البخاري كتاب الرقاق بَابٌ: العُزْلَةُ رَاحَةٌ مِنْ خُلَّاطِ السُّوءِ(٨/ ١٠٤ برقم ٦٤٩٥).

[٤]- الْهَيْعَةُ: الصَّوتُ الَّذِي تَفْزَع مِنْهُ وتَخَافُه مِنْ عَدُوّ ."النهاية في غريب الحديث" حرف الهاء باب الهاء مع الياء هَيَعَ (٥/ ٢٨٨).

[٥]- أخرجه مسلم كِتَابُ الْإِمَارَةِ بَابُ فَضْلِ الْجِهَادِ وَالرِّبَاطِ(٣/ ١٥٠٣ برقم ١٨٨٩).

١٥ –قوة الشخصية والاستقلالية:

إن استقلال المرء بفكره، ورأيه، وتصرفه، وبعده عن تقليد الغير والارتهان له يكسبه الراحة، والهدوء،

والاستقرار، والسلامة، وقد حذر النبي ﷺ من التبعية للغير والتقليد لهم، فعَنْ حُذَيْفَةَ ﷺ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ:

"لَا تَكُونُوا إِمَّعَةً([1])، تَقُولُونَ: إِنْ أَحْسَنَ النَّاسُ أَحْسَنَّا، وَإِنْ ظَلَمُوا ظَلَمْنَا، وَلَكِنْ وَطِّنُوا أَنْفُسَكُمْ، إِنْ أَحْسَنَ النَّاسُ أَنْ

تُحْسِنُوا، وَإِنْ أَسَاءُوا فَلَا تَظْلِمُوا"([2]).

١٦ –تجنب الغضب ومقاومة الاستسلام له:

الغضب سبب رئيسي في فقدان المرء لهدوئه، واتزانه، وضبطه لنفسه، فإذا ما وُجد ضاق الصدر، واضطربت

النفس، فكثرت المشاكل، وتفاقمت النزاعات، وعظمت الخصومات، وفسدت العلاقات، ولذا حذر منه النبي ﷺ فعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ ﷺ: أَوْصِنِي، قَالَ: «لاَ تَغْضَبْ» فَرَدَّدَ مِرَارًا، قَالَ: «لاَ تَغْضَبْ»([3]).

١٧ –الإيجابية ومساعدة الآخرين:

---

[1]– الإِمَّعَة بِكَسْرِ الْهَمْزَةِ وَتَشْدِيدِ الْمِيمِ: الَّذِي لَا رَأْيَ لَهُ، فَهُوَ يُتابع كُلَّ أَحَدٍ عَلَى رأيه، وَالْهَاءُ فِيهِ لِلْمُبَالَغَةِ. وَيُقَالُ فِيهِ: إِمَّع أَيْضًا. "النهاية في غريب الحديث" حرف الهمزة باب الْهَمْزَةِ مَعَ الْمِيمِ إمَّعٌ(١/ ٦٧).

[2]– أخرجه الترمذي في السنن أَبْوَابُ البِرِّ وَالصِّلَةِ عَنْ رَسُولِ اللهِ ﷺبَابُ مَا جَاءَ فِي الإِحْسَانِ وَالعَفْوِ(٤/ ٣٦٤ برقم ٢٠٠٧) قال: حَدَّثَنَا أَبُو هِشَامٍ الرِّفَاعِيُّ مُحَمَّدُ بْنُ يَزِيدَ قَالَ: حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ فُضَيْلٍ عَنْ الوَلِيدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ جُمَيْعٍ عَنْ أَبِي الطُّفَيْلِ عَنْ حُذَيْفَةَ...به، وقال: هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ.

[3]– أخرجه البخاري كِتَابُ الأَدَبِ بَابُ الحَذَرِ مِنَ الغَضَبِ(٨/ ٢٨ برقم ٦١١٦).

السلوك الإيجابي –أيا كان نوعه مع حسن النية وصدق التوجه– يمد النفس بالراحة والسعادة، لشعور صاحبها بمعية الله –تعالى–، ويقينه بوجود العون والمدد منه في قضاء حاجته وتيسير أمره كما أخبر النبيﷺ، فعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ قَالَ: «قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «مَنْ نَفَّسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنْ كُرَبِ الدُّنْيَا نَفَّسَ اللهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرَبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ، وَمَنْ يَسَّرَ عَلَى مُعْسِرٍ يَسَّرَ اللهُ عَلَيْهِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَمَنْ سَتَرَ مُسْلِمًا سَتَرَهُ اللهُ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ، وَاللهُ فِي عَوْنِ الْعَبْدِ مَا كَانَ الْعَبْدُ فِي عَوْنِ أَخِيهِ...»([1]).

١٨ –ترك الانشغال بالناس وكلامهم:

إن ترقب الناس والانشغال بأحوالهم والإصغاء لكلامهم يفسد القلب، ويذهب بسلامة النفس، ولهذا حذر النبيﷺ منه وحث على تركه، فعَنْ المغيرة ﷺ قال: سَمِعْتُ النَّبِيَّ ﷺ يَقُولُ: "إِنَّ اللَّهَ كَرِهَ لَكُمْ ثَلاَثًا: قِيلَ وَقَالَ([2])، وَإِضَاعَةَ المَالِ، وَكَثْرَةَ السُّؤَالِ"([3])، وعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ قَالَ: «إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ وَلَا تَحَسَّسُوا، وَلَا تَجَسَّسُوا([4])...»([1])، وعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ

---

[1]– أخرجه مسلم في الذِّكْرِ وَالدُّعَاءِ وَالتَّوْبَةِ وَالِاسْتِغْفَارِ بَابُ فَضْلِ الِاجْتِمَاعِ عَلَى تِلَاوَةِ الْقُرْآنِ وَعَلَى الذِّكْرِ(٤/ ٢٠٧٤ برقم ٢٦٩٩).

[2]– يراد به حكاية أقاويل الناس وأحاديثهم، والبحث عنها والتتبع لها. "أعلام الحديث = شرح صحيح البخاري"(٢/ ٨٠٦)، وفي "إكمال المعلم": الخوض في أخبار الناس وحكايات ما لا يعنى من أحوالهم(٥/ ٥٦٩)وفي "النهاية" حرف القاف بَابُ الْقَافِ مَعَ الْوَاوِ (قَوَلَ): فُضول مَا يَتَحَدّث بِهِ المُتَجالِسون مِنْ قَوْلهم: قِيل كَذَا وقَال كَذَا(٤/ ١٢٢).

[3]–أخرجه البخاري كِتَابُ الزَّكَاةِ بَابُ قَوْلِ اللَّهِ تَعَالَى: {لاَ يَسْأَلُونَ النَّاسَ إِلْحَافًا} [البقرة: ٢٧٣] وَكَمُ الغِنَى(٢/ ١٢٤ برقم ١٤٧٧)، ومسلم كِتَابُ الْأَقْضِيَةِ بَابُ النَّهْيِ عَنْ كَثْرَةِ الْمَسَائِلِ مِنْ غَيْرِ حَاجَةٍ(٣/ ١٣٤١ برقم ٥٩٣).

[4]– التَّجَسُّسُ بالجيم: التَّفْتيش عَنْ بوَاطِن الْأُمُورِ وأَكْثَر مَا يُقال فِي الشَّرّ، وَقِيلَ: التَّجَسُّسُ بِالْجِيمِ أَنْ يَطْلُبَه لِغَيره وَبِالْحَاءِ أَنْ يَطْلُبَه لنَفْسِه، وَقِيلَ: بِالْجِيمِ الْبَحْثُ عَنِ الْعَوْرَاتِ وَبِالْحَاءِ

قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَعْنِيهِ»([2]). قال أبو المُطَرِّفِ القُنَازِعيِّ: يُرِيدُ أَنَّهُ مَنْ تَرَكَ مَا لا يَعْنِيهِ فَقَدْ حَسُنَتْ أَخْلَاقُهُ، وسَلِمَ صَدْرُهُ، ومَنِ اتَّبَعَ مَا لا يَعْنِيهِ أَضَرَّ بِدِينِه ودُنْيَاه([1]).

الِاسْتِمَاعُ، وَقِيلَ: مَعْنَاهُمَا واحِدٌ فِي تَطَلُّب مَعرفة الْأَخْبَار. "النهاية في غريب الحديث" حرف الجيم بَابُ الْجِيمِ مَعَ الشِّينِ جَسَسَ. بتصرف(١/ ٢٧٢).

[1]- أخرجه البخاري كتاب الأدب بَابُ مَا يُنْهَى عَنِ التَّحَاسُدِ وَالتَّدَابُرِ(٨/ ١٩ برقم ٦٠٦٤)، ومسلم كتاب الْبِرِّ وَالصِّلَةِ وَالْآدَابِ بَابُ تَحْرِيمِ الظَّنِّ، وَالتَّجَسُّسِ، وَالتَّنَافُسِ، وَالتَّنَاجُشِ وَنَحْوِهَا(٤/ ١٩٨٥ برقم ٢٥٦٣).

[2]-أخرجه ابن ماجه في كتاب الفتن بَابُ كَفِّ اللِّسَانِ فِي الْفِتْنَةِ(٢/ ١٣١٥برقم ٣٩٧٦) قال: حَدَّثَنَا هِشَامُ بْنُ عَمَّارٍ قَالَ: حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ شُعَيْبِ بْنِ شَابُورَ قَالَ: حَدَّثَنَا الْأَوْزَاعِيُّ عَنْ قُرَّةَ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ حَيْوَئِيلَ عَنِ الزُّهْرِيِّ عَنْ أَبِي سَلَمَةَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ...به، والطبراني في "المعجم الأوسط"(١/ ١١٥ برقم ٣٥٩)قال: حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ رِشْدِينَ قَالَ: نا أَبُو صَالِحٍ عَبْدُ الْغَفَّارِ بْنُ دَاوُدَ الْحَرَّانِيُّ قَالَ: نا عَبْدُ الرَّزَّاقِ بْنُ عُمَرَ عَنِ الزُّهْرِيِّ...به.

الحكم عليه: إسناد ابن ماجة فيه قرة ضعيف؛ قال أحمد بن حنبل: قرة بن عبد الرحمن صاحب الزهري منكر الحديث جدًا، وقال يحيى بن معين: ضعيف الحديث، وقال أبو حاتم: ليس بقوي، وقال أبو زرعة: الأحاديث التي يرويها مناكير، وقال العجلي: يكْتب حَدِيثه. "الجرح والتعديل" لابن أبي حاتم (٧/ ١٣٢)، "الثقات" للعجلي(٢/ ٢١٧).

وقد تابعه عبد الرزاق بن عمر كما عند الطبراني وهو ضعيف أيضا؛ قال أبو حاتم: ضعيف الحديث منكر الحديث لا يكتب حديثه، وقال أبو زرعة : ضعيف الحديث، روى عن الزهري أحاديث مقلوبة. "الجرح والتعديل" لابن أبي حاتم (٦/ ٣٩).

وله شاهد عن علي بن حسين مرسلا أخرجه معمر بن راشد في "الجامع" بَابُ تَرْكِ الْمَرْءِ مَا لَا يَعْنِيهِ(١١/ ٣٠٧ برقم ٢٦١٧)قال: عَنِ الزُّهْرِيِّ عَنْ عَلِيِّ بْنِ حُسَيْنٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «إِنَّ مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَعْنِيهِ».

وله شاهد عن زيد بن ثابت أخرجه الطبراني في "المعجم الصغير"(٢/ ١١٨برقم ٨٨٤)قال: حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدَةَ الْمِصِّيصِيُّ أَبُو بَكْرٍ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ كَثِيرِ بْنِ مَرْوَانَ الْفِلَسْطِينِيُّ حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ أَبِي الزِّنَادِ عَنْ أَبِيهِ عَنْ خَارِجَةَ بْنِ زَيْدِ بْنِ ثَابِتٍ...به. لكن فيه محمد بن كثير، ضعيف؛ قال ابن مَعِين: لم يكن ثقة، وقال ابن عدي: هو منكر الحديث عن كل من

١٩ – التفاؤل وترك التشاؤم:

التحلي بالتفاؤل والتخلي عن التشاؤم مع حسن التوكل يجلب للنفس السلامة ويبعد عنها الكآبة، والهم، والحزن، والخوف، وهذا ما دعانا إليه النبي ﷺ؛ فعن أبي هُرَيْرَةَ ﷺ قَالَ: سَمِعْتُ النَّبِيَّ ﷺ يَقُولُ: «لَا طِيَرَةَ([٢]) وَخَيْرُهَا الْفَأْلُ» قِيلَ: يَا رَسُولَ اللهِ وَمَا الْفَأْلُ؟ قَالَ: «الْكَلِمَةُ الصَّالِحَةُ يَسْمَعُهَا أَحَدُكُمْ»([٣])، وعَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ ﷺ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «الطِّيَرَةُ مِنَ الشِّرْكِ، وَمَا مِنَّا إِلَّا، وَلَكِنَّ اللَّهَ يُذْهِبُهُ بِالتَّوَكُّلِ»([٤]).

٢٠ – البعد عن الأمور التي تؤثر سلبًا على النفس:

تتأثر النفس أحيانًا بما يصل إليها رؤية أو سماعًا، فإن وصلها أمر إيجابي نعمت بالهدوء، والراحة، والاطمئنان، وإن وصلها شيء سلبي ذهبت سلامتها وغاب استقرارها، ولذا دعا النبي ﷺ إلى البعد عن كل ما يؤثر سلبًا على النفس،

يروي عنه والبلاء مِنْهُ ليس ممن يروي هُوَ عنه وكان حامد يحدث عنه، وقال أبو الفتح الأَزْديّ: متروك. ينظر: "الكامل في ضعفاء الرجال"(٧/ ٥٠٣)، "تاريخ الإسلام"(٥/ ٦٨٧). كما أن فيه: عبد الرحمن بن أبي الزناد، ضعيف؛ مضطرب الحديث؛ قال أحمد: مضطرب الحديث، وقال أبو حاتم: يكتب حديثه ولا يحتج به. "الجرح والتعديل" لابن أبي حاتم(٥/ ٢٥٢). وعليه فالحديث حسن بمتابعته وشواهده، والله أعلم.

[١]– "تفسير الموطأ" للقنازعي(٢/ ٧٤٥).

[٢]– الطِّيَرَة بِكَسْرِ الطَّاءِ وَفَتْحِ الْيَاءِ وَقَدْ تُسَكَّن، هِيَ: التَّشَاؤُمُ بِالشَّيْءِ. "النهاية " حرف الطاء بَابُ الطَّاءِ مَعَ الْيَاءِ طير(٣/ ١٥٢).

[٣]– أخرجه البخاري كتاب الطب بَابُ الطِّيَرَةِ (٧/ ١٣٥ برقم ٥٧٥٤)، ومسلم كتاب السلام بَابُ الطِّيَرَةِ وَالْفَأْلِ وَمَا يَكُونُ فِيهِ مِنَ الشُّؤْمِ واللفظ له(٤/ ١٧٤٥ برقم ٢٢٢٣).

[٤]– أخرجه الترمذي في السنن أَبْوَابُ السِّيَرِ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ بَابُ مَا جَاءَ فِي الطِّيَرَةِ (٤/ ١٦٠ برقم ١٦١٤)قال: حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ قَالَ: حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ مَهْدِيٍّ قَالَ: حَدَّثَنَا سُفْيَانُ عَنْ سَلَمَةَ بْنِ كُهَيْلٍ عَنْ عِيسَى بْنِ عَاصِمٍ عَنْ زِرٍّ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَسْعُودٍ ...به، وَقال: هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ.

فعَنْ الشَّرِيدِ بن سويد ﷺ قَالَ: كَانَ فِي وَفْدِ ثَقِيفٍ رَجُلٌ مَجْذُومٌ فَأَرْسَلَ إِلَيْهِ النَّبِيُّ ﷺ: «إِنَّا قَدْ بَايَعْنَاكَ فَارْجِعْ»([1])، وعَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ–رضى الله عنهما– أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: «لَا تُدِيمُوا النَّظَرَ إِلَى الْمَجْذُومِينَ([2])»([3]).

٢١–تقبل النقد والنصح:

يظن البعض أنه فوق النقد ولا يليق به تلقي النصح، وإذا حدث شيء من هذا القبيل ضاق صدره، واضطربت نفسه، وفقد هدوءه وصبره، وتصادم مع غيره، ويكفيه لتجنب ذلك كله علمه بأن النقد السليم والنصح الرشيد من أساسيات هذا الدين، وبهذا أوصى النبي ﷺ ، فعَنْ تَمِيمٍ الدَّارِيِّ ﷺ أَنَّ النَّبِيَّ ﷺ قَالَ: «الدِّينُ النَّصِيحَةُ» قُلْنَا: لِمَنْ؟ قَالَ: «لِلَّهِ، وَلِكِتَابِهِ، وَلِرَسُولِهِ، وَلِأَئِمَّةِ الْمُسْلِمِينَ، وَعَامَّتِهِمْ»([4]).

٢٢–ترك التعصب والحَمِّية:

إن أكثر ما يفقد النفس سلامتها وراحتها ما يعتريها من عصبية لمذهب أو رأي أو جنس أو غيرها، ولهذا مقت النبي ﷺ هذا الداء وحذر من التلبس به، فعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ أَنَّهُ قَالَ: «مَنْ خَرَجَ مِنَ الطَّاعَةِ وَفَارَقَ الْجَمَاعَةَ فَمَاتَ

---

[1]– أخرجه مسلم كتاب السلام بَابُ اجْتِنَابِ الْمَجْذُومِ وَنَحْوِهِ (٤/ ١٧٥٢ برقم ٢٢٣١).

[2]– يُقال: رجُل أَجْذَمُ ومَجْذُومٌ إِذَا تَهافَتَتْ–تساقطت–أطْرافُه مِنَ الجُذَام، وَهُوَ الدَّاء المَعْروف. "النهاية في غريب الحديث والأثر" حرف الجيم بَابُ الجيم مَعَ الذال جذم(١/ ٢٥١).

[3]– أخرجه ابن ماجة كتاب الطب بَابُ الْجُذَامِ(٢/ ١١٧٢ برقم ٣٥٤٣)قال: حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ إِبْرَاهِيمَ قَالَ: حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ نَافِعٍ عَنِ ابْنِ أَبِي الزِّنَادِ ح وحَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ أَبِي الْخَصِيبِ قَالَ: حَدَّثَنَا وَكِيعٌ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سَعِيدِ بْنِ أَبِي هِنْدٍ جَمِيعًا عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرِو بْنِ عُثْمَانَ عَنْ أُمِّهِ فَاطِمَةَ بِنْتِ الْحُسَيْنِ عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ...به. قال البوصيري: هَذَا إِسْنَاد رِجَاله ثِقَات. "مصباح الزجاجة" (٤/ ٧٨).

[4]– أخرجه مسلم كتاب الإيمان بَابُ بَيَانِ أَنَّ الدِّينَ النَّصِيحَةُ (١/ ٧٤ برقم ٥٥).

مَاتَ مِيتَةً جَاهِلِيَّةً، وَمَنْ قَاتَلَ تَحْتَ رَايَةٍ عِمِّيَّةٍ[1]يَغْضَبُ لِعَصَبَةٍ أَوْ يَدْعُو إِلَى عَصَبَةٍ أَوْ يَنْصُرُ عَصَبَةً فَقُتِلَ فَقِتْلَةٌ جَاهِلِيَّةٌ...»[2]، وعَنْ أَبِي مُوسَى ﷺ قَالَ: جَاءَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ فَقَالَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا القِتَالُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ؟ فَإِنَّ أَحَدَنَا يُقَاتِلُ غَضَبًا وَيُقَاتِلُ حَمِيَّةً، فَرَفَعَ إِلَيْهِ رَأْسَهُ، قَالَ: وَمَا رَفَعَ إِلَيْهِ رَأْسَهُ إِلَّا أَنَّهُ كَانَ قَائِمًا، فَقَالَ: «مَنْ قَاتَلَ لِتَكُونَ كَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ العُلْيَا فَهُوَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ﷻ»[3].

٢٣ – ترك الظن وما فيه شك وريبة:

إن الانشغال بالشكوك والسير وراء الظنون يحرم النفس سلامتها، وراحتها، واستقرارها، ولذا دعانا النبي ﷺ لترك الشك والظن والسعي ورائهما والعمل بهما، فعن الحسن بن علي –رضى الله عنهما– قَالَ: حَفِظْتُ مِنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ: «دَعْ مَا يَرِيبُكَ إِلَى مَا لَا يَرِيبُكَ فَإِنَّ الصِّدْقَ طُمَأْنِينَةٌ، وَإِنَّ الكَذِبَ رِيبَةٌ[4]»[5]، وعَنْ

---

[1]– الْجَهْل والفتنة. "الفائق في غريب الحديث" حرف الفاء(٣/ ١١١)، وفي " شمس العلوم" حرف العين باب العين والميم وما بعدهما: الضلالة(٧/ ٤٧٥٥).

[2]– أخرجه مسلم كتاب الْإِمَارَةِ بَابُ الْأَمْرِ بِلُزُومِ الْجَمَاعَةِ عِنْدَ ظُهُورِ الْفِتَنِ وتحذير الدعاة إلى الكفر(٣/ ١٤٧٦ برقم ١٨٤٨).

[3]– أخرجه البخاري كتاب العلم بَابُ مَنْ سَأَلَ، وَهُوَ قَائِمٌ، عَالِمًا جَالِسًا، واللفظ له(١/ ٣٦ برقم ١٢٣)، ومسلم كتاب الْإِمَارَةِ بَابُ مَنْ قَاتَلَ لِتَكُونَ كَلِمَةُ اللهِ هِيَ الْعُلْيَا فَهُوَ فِي سَبِيلِ اللهِ (٣/ ١٥١٣ برقم ١٩٠٤).

[4]– الرَّيْبُ هُوَ الشَّكّ، وَقِيلَ هُوَ الشّك مَعَ التُّهمة، وَمِنْهُ الْحَدِيثُ «دَعْ مَا يُرِيبُكَ إِلَى مَا لَا يُرِيبُكَ» يُرْوى بِفَتْحِ الْيَاءِ وَضَمِّهَا: أَيْ دعْ مَا تشُكُّ فِيهِ إِلَى مَا لَا تَشُكُّ فِيهِ. "النهاية في غريب الحديث" حرف الراء بَابُ الرَّاءِ مَعَ الْيَاءِ (رَيَبَ) بتصرف(٢/ ٢٨٦).

[5]– أخرجه الترمذي في السنن أَبْوَابُ صِفَةِ الْقِيَامَةِ وَالرَّقَائِقِ وَالْوَرَعِ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺ بَاب(٤/ ٦٦٨ برقم ٢٥١٨)قال: حدَّثَنَا أَبُو مُوسَى الأَنْصَارِيُّ قَالَ: حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ إِدْرِيسَ قَالَ: حَدَّثَنَا شُعْبَةُ عَنْ بُرَيْدِ بْنِ أَبِي مَرْيَمَ عَنْ أَبِي الحَوْرَاءِ السَّعْدِيِّ عن الْحَسَنِ بْنِ عَلِيٍّ...به، وَ قال: هَذَا حَدِيثٌ صَحِيحٌ.

أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ قَالَ: «إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ[1]، فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ...»[2]، وعَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ ﷺ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ:«إِذَا شَكَّ أَحَدُكُمْ فِي صَلَاتِهِ فَلَمْ يَدْرِ كَمْ صَلَّى ثَلَاثًا أَمْ أَرْبَعًا فَلْيَطْرَحِ الشَّكَّ وَلْيَبْنِ عَلَى مَا اسْتَيْقَنَ ...»[3].

٢٤ – نسيان إخفاق الماضي، وتجاوزه، وترك الندم عليه:

إن الانشغال بما مضى وما فيه من مأسي أو تقصير ينغص على المرء تفكيره، ويجعل عقله وذهنه في شرود دائم، فلا ينعم بالراحة، ولا يهنأ بالهدوء، وينعكس هذا على سلوكه شدة، وعنفا، وحدة، فتتأزم الأمور بينه وبين غيره، وتسوء العلاقات معهم، وتظهر المشاكل والنزاعات، والحل الأمثل لتجاوز ذلك كله أن لا يلتفت المرء إلى الوراء إلا لأخذ العبرة والعظة لتلافي سلبيات ما وقع فيه، فإن فعل ذلك عاش في سلم مع نفسه ومع غيره، وترك التحسر على الماضي مما حث عليه النبي ﷺ، فعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلٍّ خَيْرٌ احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنْ بِاللهِ وَلَا تَعْجَزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ»[4].

---

[1]– أَرَادَ الشكَّ يعْرِضُ لَكَ فِي الشَّيء فتُحَقّقه وتَحْكم بِهِ، وَقِيلَ: أرادَ إيَّاكُمْ وسُوءَ الظَّنّ وتحقيقَه دُون مَبادي الظُّنُون الَّتِي لَا تُمْلَك وخواطِر القُلُوب الَّتِي لَا تُدْفَع. "النهاية في غريب الحديث والأثر" حرف الظاء بَابُ الظَّاءِ مَعَ النُّونِ (ظَنُنَ) (٣/ ١٦٢).

[2]– أخرجه البخاري كتاب الأدب بَابُ مَا يُنْهَى عَنِ التَّحَاسُدِ وَالتَّدَابُرِ(٨/ ١٩ برقم ٦٠٦٤)، ومسلم كتاب الْبِرِّ وَالصِّلَةِ وَالْآدَابِ بَابُ تَحْرِيمِ الظَّنِّ، وَالتَّجَسُّسِ، وَالتَّنَافُسِ، وَالتَّنَاجُشِ وَنَحْوِهَا(٤/ ١٩٨٥ برقم ٢٥٦٣).

[3]– أخرجه مسلم كِتَابُ الْمَسَاجِدِ وَمَوَاضِعِ الصَّلَاةَ بَابُ السَّهْوِ فِي الصَّلَاةِ وَالسُّجُودِ لَهُ (١/ ٤٠٠ برقم ٥٧١).

[4]– أخرجه مسلم كتاب القدر بَابٌ فِي الْأَمْرِ بِالْقُوَّةِ وَتَرْكِ الْعَجْزِ وَالِاسْتِعَانَةِ بِاللهِ وَتَفْوِيضِ الْمَقَادِيرِ لِلَّهِ(٤/ ٢٠٥٢ برقم ٢٦٦٤).

٢٥- إتيان ما أحله الله-تعالى- من شهوات:

تفقد النفس سلامتها وراحتها نتيجة تطلعها إلى الحرام ورغبتها فيه وسعيها لفعله، وينجيها من هذا فعل المرء ما أحل الله له من شهوات، وإتيان ما شرع الله له من مباحات، وهذا ما فعله النبي ﷺ ودعا إليه، فعَنْ جَابِرٍ بن عبد الله -رضى الله عنهما- أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ رَأَى امْرَأَةً، فَأَتَى امْرَأَتَهُ زَيْنَبَ وَهِيَ تَمْعَسُ(١) مَنِيئَةً(٢)لَهَا، فَقَضَى حَاجَتَهُ، ثُمَّ خَرَجَ إِلَى أَصْحَابِهِ فَقَالَ: «إِنَّ الْمَرْأَةَ تُقْبِلُ فِي صُورَةِ شَيْطَانٍ وَتُدْبِرُ فِي صُورَةِ شَيْطَانٍ، فَإِذَا أَبْصَرَ أَحَدُكُمُ امْرَأَةً فَلْيَأْتِ أَهْلَهُ فَإِنَّ ذَلِكَ يَرُدُّ مَا فِي نَفْسِهِ»(٣).

٢٦- تجنب تعريض النفس للبلاء والفتن:

تعريض النفس للاختبار والابتلاء قد يصيبها بما يذهب أمنها، وراحتها، وسلامتها، وقد حذر النبي ﷺ من مثل هذا، فعَنْ حُذَيْفَةَ ﷺ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «لَا يَنْبَغِي لِلْمُؤْمِنِ أَنْ يُذِلَّ نَفْسَهُ» قَالُوا: وَكَيْفَ يُذِلُّ نَفْسَهُ؟ قَالَ: «يَتَعَرَّضُ مِنَ البَلَاءِ لِمَا لَا يُطِيقُ»(٤).

٢٧- المحبة وترك الحسد، والحقد، والتباغض:

١- المَعْسُ: الدلكُ. "الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية" باب السين فصل الميم [معس] (٣/ ٩٧٩).

٢- الجلدُ أوَّل ما يُدْبَغُ، ثم هو أفيقٌ ثم أديمٌ . "الصحاح تاج اللغة" باب الالف المهموزة فصل الميم [منأ] (١/ ٧٣).

٣- أخرجه مسلم كتاب النكاح بَابُ نَدْبِ مَنْ رَأَى امْرَأَةً فَوَقَعَتْ فِي نَفْسِهِ، إِلَى أَنْ يَأْتِيَ امْرَأَتَهُ أَوْ جَارِيَتَهُ(٢/ ١٠٢١ برقم ١٤٠٣).

٤- أخرجه الترمذي في السنن أَبْوَابُ الْفِتَنِ باب(٤/ ٥٢٣ برقم ٢٢٥٤)قال: حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ قَالَ: حَدَّثَنَا عَمْرُو بْنُ عَاصِمٍ قَالَ: حَدَّثَنَا حَمَّادُ بْنُ سَلَمَةَ عَنْ عَلِيِّ بْنِ زَيْدٍ عَنْ الحَسَنِ عَنْ جُنْدَبٍ عَنْ حُذَيْفَةَ...به، وقال: هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ.

إن مما ينغص على المرء عيشه ويشوش فكره ويشتت ذهنه ويذهب بسلامة نفسه هو بغضه لغيره أو حقده عليه أو حسده له، ولهذا نهى النبي عن هذه الأمور، فعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ أَنَّ رَسُولَ اللهِ ﷺ قَالَ: «... لاَ تَحَاسَدُوا، وَلاَ تَبَاغَضُوا، وَلاَ تَدَابَرُوا، وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا»([1]).

٢٨ – التبسم:

الابتسامة تمد النفس بالطاقة الإيجابية وتجلب لها الراحة، والهدوء، والسلامة؛ فهي تخفف من ضغوطات

وأعباء الحياة، وتقوي الروابط والعلاقات، وتساعد في إنجاز الأعمال، وتحسن الصحة في كل الأحوال، ولذا حرص النبي ﷺعليها ودعا إليها، فعَنْ أَبِي ذَرٍّ ﷺ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ لَكَ صَدَقَةٌ...»([2])، وعَنْ أَبِي جُرَيٍّ جَابِرِ بْنِ سُلَيْمٍ ﷺ أن النبي ﷺ أوصاه فقال: «.....وَلَا تَحْقِرَنَّ شَيْئًا مِنَ الْمَعْرُوفِ

وَأَنْ تُكَلِّمَ أَخَاكَ وَأَنْتَ مُنْبَسِطٌ إِلَيْهِ وَجْهُكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنَ الْمَعْرُوفِ...»([3]).

---

[1]– أخرجه البخاري كتاب الأدب بَابُ مَا يُنْهَى عَنِ التَّحَاسُدِ وَالتَّدَابُرِ(٨/ ١٩ برقم ٦٠٦٤)، ومسلم كتاب الْبِرِّ وَالصِّلَةِ وَالْآدَابِ بَابُ تَحْرِيمِ الظَّنِّ، وَالتَّجَسُّسِ، وَالتَّنَافُسِ، وَالتَّنَاجُشِ وَنَحْوِهَا(٤/ ١٩٨٥ برقم ٢٥٦٣).

[2]– أخرجه الترمذي في السنن أَبْوَابُ البِرِّ وَالصِّلَةِ عَنْ رَسُولِ اللَّهِ ﷺبَابُ مَا جَاءَ فِي صَنَائِعِ المَعْرُوفِ(٤/ ٣٣٩ برقم ١٩٥٦)قال:

حَدَّثَنَا عَبَّاسُ بْنُ عَبْدِ العَظِيمِ العَنْبَرِيُّ قَالَ: حَدَّثَنَا النَّضْرُ بْنُ مُحَمَّدٍ الجُرَشِيُّ اليَمَامِيُّ قَالَ: حَدَّثَنَا عِكْرِمَةُ بْنُ عَمَّارٍ قَالَ: حَدَّثَنَا أَبُو زُمَيْلٍ عَنْ مَالِكِ بْنِ مَرْثَدٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ أَبِي ذَرٍّ...به، وقال: هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ.

[3]– أخرجه أبو داود في كتاب اللباس بَابُ مَا جَاءَ فِي إِسْبَالِ الْإِزَارِ(٤/ ٥٦ برقم ٤٠٨٤)قال: حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ حَدَّثَنَا يَحْيَى عَنْ أَبِي غِفَارٍ حَدَّثَنَا أَبُو تَمِيمَةَ الْهُجَيْمِيُّ–طَرِيفُ بْنُ مُجَالِدٍ–عَنْ أَبِي جُرَيٍّ...به.

الحكم عليه: إسناده صحيح؛ رجاله ثقات، والله أعلم.

٢٩ – **تـرك السعي وراء المناصب، والشهرة، وحب الظهور**:

إن حب الظهور والشهرة والحرص على المناصب والسعي في الوصول إليها وتحصيلها لا يخلو غالبًا من الوشاية، والكذب، والخداع، والرياء، والنفاق، والمخاصمة، واستباحة المحرمات، والتزلف للغير والعمل على إرضائه، وهذا كله يذهب بسلامة النفس، واستقرارها، وراحتها، وهدؤها، ولذا حذر النبي من الحرص على الإمارة وسؤالها، فعن عبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ سَمُرَةَ ﷺ قَالَ: قَالَ لِي رَسُولُ اللهِ ﷺ: « يا عَبْدَ الرَّحْمَنِ بْنَ سَمُرَةَ لاَ تَسْأَلِ الإِمَارَةَ، فَإِنْ أُعْطِيتَهَا عَنْ مَسْأَلَةٍ وُكِلْتَ إِلَيْهَا([١])، وَإِنْ أُعْطِيتَهَا عَنْ غَيْرِ مَسْأَلَةٍ أُعِنْتَ عَلَيْهَا»([٢])، وعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ ﷺ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ: «إِنَّكُمْ سَتَحْرِصُونَ عَلَى الإِمَارَةِ، وَسَتَكُونُ نَدَامَةً يَوْمَ القِيَامَةِ، فَنِعْمَ المُرْضِعَةُ وَبِئْسَتِ الفَاطِمَةُ»([٣]). قال القاضي ناصر الدين عبد الله بن عمر البيضاوي (ت ٦٨٥هـ): شبه الولاية بالمرضعة وانقطاعها بالموت أو العزل بالفاطمة، فالولاية نعمت المرضعة لأنها تدر المنافع واللذات العاجلة، والمنية بئست الفاطمة لأنها تقطع تلك اللذات والمنافع وتبقي الحسرة والتبعة، فلا ينبغي للعاقل أن يلم بلذة تتبعها حسرات([٤]).

٣٠ – **تغيير الحالة الراهنة**:

[١]– أَي أسلمت إِلَيْهَا فضعفت عَنْهَا وَظهر عجزك . "كشف المشكل من حديث الصحيحين"(١/ ٤٨٩).

[٢]– أخرجه البخاري كتاب الأَحْكَامِ بَابُ مَنْ سَأَلَ الإِمَارَةَ وُكِلَ إِلَيْهَا، واللفظ له (٩/ ٦٣ برقم ٧١٤٧)، ومسلم كِتَابُ الْإِمَارَةِ بَابُ النَّهْيِ عَنْ طَلَبِ الْإِمَارَةِ وَالْحِرْصِ عَلَيْهَا(٣/ ١٤٥٦ برقم ١٦٥٢).

[٣]– أخرجه البخاري كتاب الأَحْكَامِ بَابُ مَا يُكْرَهُ مِنَ الحِرْصِ عَلَى الإِمَارَةِ (٩/ ٦٣ برقم ٧١٤٨).

[٤]– "تحفة الأبرار شرح مصابيح السنة" بتصرف(٢/ ٥٤٩).

إذا شعرت النفس بالملل والسآمة وأصابها الهم، والحزن، والكآبة وجب على صاحبها تغيير الحالة التي هو عليها كما أوصى النبي ﷺ بهذا، فعَنْ أَبِي ذَرٍّ رضي الله عنه قَالَ: إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ لَنَا: «إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ»([1])، قال الخطابي: القائم متهيئ للحركة والبطش والقاعد دونه في هذا المعنى والمضطجع ممنوع منهما، فيشبه أن يكون النبي ﷺ إنما أمره بالقعود والاضطجاع لئلا تبدر منه في حال قيامه وقعوده بادرة يندم عليها فيما بعد، والله أعلم([2]).

وبعد:

فهذه ثلاثون وسيلة لتحقيق السلام النفسي وتثبيته، اجتهدت – مستعينًا بالله تعالى وحده – في تحصيلها والوصول إليها، جاعلًا سنة الحبيب ﷺ مرجعًا وإطارًا لها، فإن وفقت في سعي هذا فالفضل لله– تعالى– وحده، وإن أخفقت أو قصرت فلضعفي وفقري، والله أسأل المغفرة، والهداية، والقبول، والسداد.

[1]– أخرجه أحمد في "المسند"(٣٥/ ٢٧٨ برقم ٢١٣٤٨)قال: حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ حَدَّثَنَا دَاوُدُ بْنُ أَبِي هِنْدٍ عَنْ أَبِي حَرْبِ بْنِ أَبِي الْأَسْوَدِ عَنْ أَبِي الْأَسْوَدِ عَنْ أَبِي ذَرٍّ...به».
الحكم عليه: إسناده صحيح؛ رجاله ثقات، والله أعلم.

[2]– "معالم السنن"(٤/ ١٠٨).

الخاتمة، وفيها:

أولاً: النتائج:

خرجت من هذا البحث بعد توفيق الله –تعالى– بنتائج أهمها:

١– أن السلام النفسي أساس لتحقيق السلام الأسري، والمجتمعي، والدولي.

٢– أن تحقيق السلام النفسي ممكن ومتاح لكنه يحتاج إلى عمل، وصبر، وكفاح.

٣– أن طرق تحقيق السلام النفسي التي يمكن استخلاصها من السنة كثيرة وفاعلة.

٤– أن تحقيق السلام النفسي ممكن ببعض الأمور المذكورة لكنه يقوى ويثبت بتحقيقها كلها.

٥– أن السنة قد بحثت الجانب النفسي لدى الإنسان واعتنت به قبل ظهور الطب النفسي بقرون.

٦– أن في السنة النبوية العلاج لكثير من المشكلات التي يعاني منها الأفراد، والأسر، والمجتمعات.

ثانيًا: التوصيات:

أوصي بالبحث والكتابة في الأمور الآتية:

١– السلام النفسي وطرق تحصيله في ضوء القرآن الكريم.

٢– السلام الأسري وطرق تحصيله في ضوء القرآن الكريم.

٣– السلام الأسري وطرق تحصيله في ضوء السنة النبوية.

٤– السلام المجتمعي وطرق تحصيله في ضوء القرآن الكريم.

٥– السلام المجتمعي وطرق تحصيله في ضوء السنة النبوية.

٦– السلام العالمي وطرق تحصيله في ضوء القرآن الكريم.

٧– السلام العالمي وطرق تحصيله في ضوء السنة النبوية.

٨– المشكلات الاجتماعية وسبل حلها في ضوء القرآن الكريم.

٩– المشكلات الاجتماعية وسبل حلها في ضوء السنة النبوية.

ـ المصادر والمراجع:

- القرآن الكريم.
- أعلام الحديث (شرح صحيح البخاري)، المؤلف: أبو سليمان حمد بن محمد الخطابي (ت ٣٨٨ هـ)، الناشر: جامعة أم القرى (مركز البحوث العلمية وإحياء التراث الإسلامي)، الطبعة: الأولى، ١٤٠٩ هـ - ١٩٨٨ م.
- إِكمَالُ المُعْلِمِ بفَوَائِدِ مُسْلِمِ، المؤلف: عياض بن موسى بن عياض بن عمرون اليحصبي السبتي أبو الفضل (المتوفى: ٥٤٤هـ)، الناشر: دار الوفاء للطباعة والنشر والتوزيع، مصر، الطبعة: الأولى ١٤١٩ هـ- ١٩٩٨م.
- التاريخ الكبير، المؤلف: محمد بن إسماعيل بن إبراهيم بن المغيرة البخاري أبو عبد الله (المتوفى: ٢٥٦هـ) الطبعة: دائرة المعارف العثمانية، حيدر آباد - الدكن.
- تاريخ الإسلام وَوَفيات المشاهير وَالأعلام، المؤلف: شمس الدين أبو عبد الله محمد بن أحمد بن عثمان بن قَايْماز الذهبي (المتوفى: ٧٤٨هـ)، الناشر: دار الغرب الإسلامي، الطبعة: الأولى، ٢٠٠٣ م.
- تحفة الأبرار شرح مصابيح السنة، المؤلف: القاضي ناصر الدين عبد الله بن عمر البيضاوي (ت ٦٨٥هـ)، الناشر: وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية بالكويت، عام النشر: ١٤٣٣ هـ - ٢٠١٢م.
- تفسير الموطأ، المؤلف: عبد الرحمن بن مروان بن عبد الرحمن الأنصاري، أبو المطرف القَنَازِعي(المتوفى: ٤١٣ هـ)، الناشر: دار النوادر- بتمويل وزارة الأوقاف والشؤون الإسلامية، قطر، الطبعة: الأولى، ١٤٢٩ هـ - ٢٠٠٨ م.
- تقريب التهذيب، المؤلف: أبو الفضل أحمد بن علي بن محمد بن أحمد بن حجر العسقلاني (المتوفى: ٨٥٢هـ)، الناشر: دار الرشيد - سوريا، الطبعة: الأولى، ١٤٠٦ - ١٩٨٦.

- تهذيب اللغة، المؤلف: المؤلف: محمد بن أحمد بن الأزهري أبو منصور الهروي(المتوفى: ٣٧٠هـ)، الناشر: دار إحياء التراث العربي – بيروت، الطبعة: الأولى، ٢٠٠١م.
- الثقات، المؤلف: أبو الحسن أحمد بن عبد الله بن صالح العجلى الكوفي (المتوفى: ٢٦١هـ)، الناشر: مكتبة الدار – المدينة المنورة – السعودية، الطبعة: الأولى، ١٤٠٥ – ١٩٨٥.
- الجامع، المؤلف: معمر بن أبي عمرو راشد الأزدي مولاهم، أبو عروة البصري، نزيل اليمن (المتوفى: ١٥٣هـ)، الناشر: المجلس العلمي بباكستان، وتوزيع المكتب الإسلامي ببيروت، الطبعة: الثانية، ١٤٠٣ هـ.
- جامع العلوم والحكم، المؤلف: زين الدين عبد الرحمن بن أحمد بن رجب بن الحسن، السَلامي، البغدادي، ثم الدمشقي، الحنبلي (المتوفى: ٧٩٥هـ)، الناشر: مؤسسة الرسالة–بيروت، الطبعة: السابعة، ١٤٢٢هـ – ٢٠٠١م.
- الجرح والتعديل، المؤلف: أبو محمد عبد الرحمن بن محمد بن إدريس بن المنذر التميمي، الحنظلي، الرازي ابن أبي حاتم (المتوفى: ٣٢٧هـ)، الناشر: طبعة مجلس دائرة المعارف العثمانية – بحيدر آباد الدكن – الهند دار إحياء التراث العربي – بيروت، الطبعة: الأولى، ١٢٧١ هـ ١٩٥٢ م.
- جمهرة اللغة، المؤلف: أبو بكر محمد بن الحسن بن دريد الأزدي (المتوفى: ٣٢١هـ)، الناشر: دار العلم للملايين – بيروت، الطبعة: الأولى، ١٩٨٧م.
- الزاهر في معاني كلمات الناس، المؤلف: محمد بن القاسم بن محمد بن بشار، أبو بكر الأنباري (المتوفى: ٣٢٨هـ)، الناشر: مؤسسة الرسالة – بيروت، الطبعة: الأولى، ١٤١٢ هـ –١٩٩٢.
- الزهد، المؤلف: أبو سفيان وكيع بن الجراح بن مليح بن عدي بن فرس بن سفيان بن الحارث بن عمرو ابن عبيد بن رؤاس الرؤاسي (المتوفى: ١٩٧هـ)، الناشر: مكتبة الدار، المدينة المنورة، الطبعة: الأولى، ١٤٠٤ هـ – ١٩٨٤ م.

- السنن، المؤلف: ابن ماجة أبو عبد الله محمد بن يزيد القزويني، وماجة اسم أبيه يزيد (المتوفى: ٢٧٣هـ)، الناشر: دار إحياء الكتب العربية – فيصل عيسى البابي الحلبي.
- السنن، المؤلف: أبو داود سليمان بن الأشعث بن إسحاق بن بشير بن شداد بن عمرو الأزدي السِّجِسْتاني (المتوفى: ٢٧٥هـ)، الناشر: المكتبة العصرية، صيدا – بيروت.
- السنن، المؤلف: محمد بن عيسى بن سَوْرة بن موسى بن الضحاك، الترمذي، أبو عيسى (المتوفى: ٢٧٩هـ)، الناشر: شركة مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي – مصر، الطبعة: الثانية، ١٣٩٥ هـ – ١٩٧٥ م.
- شمس العلوم ودواء كلام العرب من الكلوم، المؤلف: نشوان بن سعيد الحميري اليمني (المتوفى: ٥٧٣هـ)، الناشر: دار الفكر المعاصر (بيروت – لبنان)، دار الفكر (دمشق – سورية)، الطبعة: الأولى، ١٤٢٠ هـ – ١٩٩٩ م.
- الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية، المؤلف: أبو نصر إسماعيل بن حماد الجوهري الفارابي (المتوفى: ٣٩٣هـ)، الناشر: دار العلم للملايين – بيروت، الطبعة: الرابعة ١٤٠٧ هـ – ١٩٨٧ م.
- صحيح البخاري، المؤلف: محمد بن إسماعيل أبو عبدالله البخاري الجعفي، الناشر: دار طوق النجاة (مصورة عن السلطانية بإضافة ترقيم محمد فؤاد عبد الباقي)، الطبعة: الأولى، ١٤٢٢هـ.
- صحيح مسلم، المؤلف: مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري النيسابوري (المتوفى: ٢٦١هـ)، الناشر: دار إحياء التراث العربي – بيروت.
- العين، المؤلف: أبو عبد الرحمن الخليل بن أحمد بن عمرو بن تميم الفراهيدي البصري(المتوفى: ١٧٠هـ)، الناشر: دار ومكتبة الهلال.

- الغريبين في القرآن والحديث، المؤلف: أبو عبيد أحمد بن محمد الهروي (المتوفى ٤٠١ هـ)، الناشر: مكتبة نزار مصطفى الباز - المملكة العربية السعودية، الطبعة: الأولى، ١٤١٩ هـ - ١٩٩٩ م.
- غريب الحديث، المؤلف: جمال الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن محمد الجوزي (المتوفى: ٥٩٧هـ)،
الناشر: دار الكتب العلمية - بيروت - لبنان، الطبعة: الأولى، ١٤٠٥ - ١٩٨٥.
- الفائق في غريب الحديث والأثر، المؤلف: أبو القاسم محمود بن عمرو بن أحمد، الزمخشري جار الله (المتوفى: ٥٣٨هـ)، الناشر: دار المعرفة – لبنان، الطبعة: الثانية.
- فتح الباري شرح صحيح البخاري، المؤلف: أحمد بن علي بن حجر أبو الفضل العسقلاني الشافعي، الناشر: دار المعرفة - بيروت، ١٣٧٩.
- الفروق اللغوية، المؤلف: أبو هلال الحسن بن عبد الله بن سهل بن سعيد بن يحيى بن مهران العسكري(المتوفى: نحو ٣٩٥هـ)، الناشر: دار العلم والثقافة للنشر والتوزيع، القاهرة.
- الكامل في ضعفاء الرجال، المؤلف: أبو أحمد بن عدي الجرجاني (المتوفى: ٣٦٥هـ)، الناشر: الكتب العلمية - بيروت-لبنان، الطبعة: الأولى، ١٤١٨هـ١٩٩٧م.
- كشف المشكل من حديث الصحيحين، المؤلف: جمال الدين أبو الفرج عبد الرحمن بن علي بن محمد الجوزي (المتوفى: ٥٩٧هـ)، الناشر: دار الوطن - الرياض.
- المحكم والمحيط الأعظم، المؤلف: أبو الحسن علي بن إسماعيل بن سيده المرسي (ت: ٤٥٨هـ)، الناشر: دار الكتب العلمية - بيروت، الطبعة: الأولى، ١٤٢١ هـ - ٢٠٠٠ م.

- مرقاة المفاتيح شرح مشكاة المصابيح، المؤلف: علي بن سلطان محمد، أبو الحسن نور الدين الملا الهروي القاري(المتوفى: ١٠١٤هـ)، الناشر: دار الفكر، بيروت – لبنان الطبعة: الأولى، ١٤٢٢هـ – ٢٠٠٢م.
- المستدرك على الصحيحين، المؤلف: أبو عبد الله الحاكم محمد بن عبد الله بن محمد بن حمدويه بن نُعيم ابن الحكم الضبي الطهماني النيسابوري المعروف بابن البيع (المتوفى: ٤٠٥هـ)، الناشر: دار الكتب العلمية – بيروت الطبعة: الأولى، ١٤١١ – ١٩٩٠.
- مجمع الزوائد ومنبع الفوائد، المؤلف: أبو الحسن نور الدين علي بن أبي بكر بن سليمان الهيثمي (المتوفى: ٨٠٧هـ)، الناشر: مكتبة القدسي، القاهرة عام النشر: ١٤١٤ هـ، ١٩٩٤ م.
- مجمع بحار الأنوار، المؤلف: جمال الدين، محمد طاهر بن علي الصديقي الهندي الفَتَّنِي الكجراتي (المتوفى: ٩٨٦هـ)، الناشر: مطبعة مجلس دائرة المعارف العثمانية، الطبعة: الثالثة، ١٣٨٧ هـ – ١٩٦٧م.
- المجموع المغيث في غريبي القرآن والحديث، المؤلف: محمد بن عمر بن أحمد بن عمر بن محمد الأصبهاني المديني، أبو موسى (المتوفى: ٥٨١هـ)، الناشر: جامعة أم القرى مركز البحث العلمي وإحياء التراث الإسلامي، كلية الشريعة والدراسات الإسلامية- مكة المكرمة، ودار المدني للطباعة والنشر والتوزيع، جدة – المملكة العربية السعودية الطبعة: الأولى.
- مسند ابن أبي شيبة، المؤلف: أبو بكر بن أبي شيبة، عبد الله بن محمد بن إبراهيم بن عثمان بن خواستي العبسي (المتوفى: ٢٣٥هـ)، الناشر: دار الوطن – الرياض، الطبعة: الأولى، ١٩٩٧م.
- مسند الإمام أحمد بن حنبل، المؤلف: أبو عبد الله أحمد بن محمد بن حنبل بن هلال بن أسد الشيباني (المتوفى: ٢٤١هـ)، الناشر: مؤسسة الرسالة، الطبعة: الأولى، ١٤٢١ هـ – ٢٠٠١ م.

- مشارق الأنوار على صحاح الآثار، المؤلف: عياض بن موسى بن عياض بن عمرون اليحصبي السبتي، أبو الفضل (المتوفى: ٥٤٤هـ)، دار النشر: المكتبة العتيقة ودار التراث.
- معالم السنن، المؤلف: أبو سليمان حمد بن محمد بن إبراهيم بن الخطاب البستي المعروف بالخطابي (المتوفى: ٣٨٨هـ)، الناشر: المطبعة العلمية – حلب، الطبعة: الأولى ١٣٥١ هـ - ١٩٣٢ م.
- المعجم الأوسط، المؤلف: سليمان بن أحمد بن أيوب بن مطير اللخمي الشامي، أبو القاسم الطبراني (المتوفى: ٣٦٠هـ)، الناشر: دار الحرمين – القاهرة.
- المعجم الصغير، المؤلف: سليمان بن أحمد بن أيوب بن مطير اللخمي الشامي، أبو القاسم الطبراني (المتوفى: ٣٦٠هـ)، الناشر: المكتب الإسلامي ، دار عمار - بيروت ، عمان، الطبعة: الأولى، ١٤٠٥ - ١٩٨٥.
- معجم اللغة العربية المعاصرة، المؤلف: د أحمد مختار عبد الحميد عمر (المتوفى: ١٤٢٤هـ) بمساعدة فريق عمل، الناشر: عالم الكتب، الطبعة: الأولى، ١٤٢٩ هـ - ٢٠٠٨ م.
- المفاتيح في شرح المصابيح، المؤلف: الحسين بن محمود بن الحسن، مظهر الدين الزَّيْدَانيُّ الكوفي الضَّريرُ الشِّيرازيُّ الحَنَفيُّ المشهورُ بالمُظْهِري (المتوفى: ٧٢٧ هـ)، الناشر: دار النوادر، وهو من إصدارات إدارة الثقافة الإسلامية - وزارة الأوقاف الكويتية، الطبعة: الأولى، ١٤٣٣ هـ - ٢٠١٢ م.
- المنتخب من مسند عبد بن حميد، المؤلف: أبو محمد عبد الحميد بن حميد بن نصر الكَسّي ويقال له: الكَشّي بالفتح والإعجام (المتوفى: ٢٤٩هـ)، الناشر: مكتبة السنة – القاهرة، الطبعة: الأولى، ١٤٠٨ - ١٩٨٨.

- المنهاج شرح صحيح مسلم = شرح النووي على مسلم، المؤلف: أبو زكريا محيي الدين يحيى بن شرف النووي (المتوفى: ٦٧٦هـ)، الناشر: دار إحياء التراث العربي – بيروت، الطبعة: الثانية، ١٣٩٢.
- النهاية في غريب الحديث والأثر، المؤلف: مجد الدين أبو السعادات المبارك بن محمد بن محمد بن محمد ابن عبد الكريم الشيباني الجزري ابن الأثير (المتوفى: ٦٠٦هـ)، الناشر: المكتبة العلمية–بيروت، ١٣٩٩هـ ١٩٧٩م.